


# LA GIMNASIA EN LA "ESCUELA PRIMARIA"

POR

ESTHER N. DE CALVO

PROFESORA DE PEDAGOGIA EN LA ESCUELA NORMAL
DE INSTITUTORAS DE PANAMA



PANAMA
IMPRENTA NACIONAL
1922

# LA GIMNASIA EN LA "ESCUELA PRIMARIA"

POR

ESTHER N. DE CALVO

PROFESORA DE PEDAGOGIA EN LA ESCUELA NORMAL
DE INSTITUTORAS DE PANAMA




PANAMA
IMPRENTA NACIONAL
1922

# PROPOSITO DE LA OBRA

Un programa no es un método; es sólo la indicación de la materia que ha de enseñarse y no el expuesto de los procedimientos de enseñanza. Observar pues servilmente en la enseñanza de la gimnasia la sucesión de los ejercicios, como ellos se presentan en el programa tipo, sería más que un error: una falta grave.

El programa de gimnasia tiene por único objeto determinar los diferentes géneros de ejerecicios que han de enseñarse y los límites de su aplicación en los diversos grados escolares.

Su interpretación razonada y su aplicación racional suponen en los maestros, conocimientos biológicos y técnicos, pedagógicos y metodológicos absolutamente indispensables.

Las nociones ligeramente expuestas en esta obrita, tienen por fin aumentar sus estudios y darles direcciones claras, y precisas sobre la utilización de ese programa y del método que han de aplicar n sus lecciones cuotidianas.



# PRIMERA PARTE

# PLAN DE LA PRIMERA PARTE DE LA OBRA

—I—

*Noción y fines de la gimnasia escolar.*

Fin higiénico. Fin estético. Fin económico. Fin moral.

—II—

*Importancia de esta enseñanza.*

a)—Desde el punto de vista físico.
b)—Desde el punto de vista intelectual y moral.

—III

*Consejos prácticos sobre la elección y la ejecución de los ejercicios.*

—IV—

*Clasificación de los ejercicios. Esquema de la lección.*

1ª Serie.—Ejercicios preparatorios.
2ª Serie.—Ejercicios capitales y especiales combinados.
3ª Serie.—Ejercicios generales o sintéticos.
4ª Serie.—Ejercicios derivativos o calmantes.

Esquema de la lección para los primeros grados, para los grados medios y para los grados superiores.

—V—

*Forma de los ejercicios.*

—VI—

*El material de gimnasia.*

—VII—

*Precauciones higiénicas.*

1º—Temperatura ambiente.
2º—Lugares favorables.
3º—Hora.
4º—Vestido.
5º—Respiración y funciones de la piel.
6º—Contra-indicaciones del ejercicio.

—VIII—

*Sobre el mando y el modo de corregir las faltas.*

—IX—

*Los juegos.*

—X—

*Agrupación de los niños.*
*Diferencia de la enseñanza según el sexo.*

# I

## NOCION Y FINES DE LA GIMNASIA ESCOLAR

### FIN HIGIENICO.—FIN ESTETICO.—FIN ECONOMICO.—FIN MORAL

La vida intelectual y la moral no pueden exitir si no se sostienen con una vida física, robusta y sana.

En efecto, el cuerpo es el instrumento indispensable del alma y ésta por medio de los sentidos externos y del sistema nervioso cumple tanto mejor sus operaciones cuanto mejor servida esté por un instrumento más perfecto, es decir, por un cuerpo racionalmente organizado.

La cultura física es, pues, tan necesaria como la cultura intelectual y moral del individuo, y dar a las tres igual importancia en la práctica, es realizar el verdadero ideal de la Educación, cual es, el de «formar al niño todo entero».

El principal medio de que disponemos para realizar la educación física, es el *movimiento;* sus diferentes manifestaciones son la gimnasia, el juego, el deporte y el trabajo manual. Existe entre estas manifestaciones del movimiento una relación íntima: ellas no son independientes ni aisladas la una de la otra como lo sostienen todavía algunos devotos parciales de una de esas manifestaciones. La gimnasia, el juego, el deporte y el trabajo manual *se completan mutuamente* para realizar dentro de su integridad, el ideal que nos hemos propuesto.

La gimnasia es la base del movimiento; como si dijéramos su gramática, su análisis; el juego, el deporte y el trabajo manual son su aplicación, la síntesis. La gimnasia permite la localización del esfuerzo, y por medio de esta localización del trabajo, ella influye de modo preciso y en un grado necesario, sobre tal órgano y sobre tal función; ella estudia analíticamente cada movimiento del cuerpo humano y sus combinaciones artificiales; ella analiza los ejercicios más sintéticos de la marcha, de la carrera, del salto, para poder realizar después en el juego, en el deporte y en la vida diaria, una ejecución más perfecta, más económica y más adecuada al funcionamiento orgánico normal.

*Fines.*—La gimnasia tiene por *fin inmediato* el bien del cuerpo, que es triple si consideramos que tiende:

1°. A fortificar la salud y a aumentar el vigor y la fuerza corporal del individuo, activando y regularizando las grandes funciones de su organismo. (Fin higiénico).

2°. A asegurar al cuerpo un desarrollo íntegro y armónico, cultivando todos sus órganos en la proporción que conviene, previniendo, combatiendo y corrigiendo todas las deformaciones corporales. (Fin estético).

3°. A regularizar mejor, en los movimientos, la fuerza muscular y el gasto nervioso, con el fin de producir una suma considerable de trabajo con el mínimun de fuerza, adquiriendo así una gran resistencia contra la fatiga (Fin económico).

Esta enseñanza persigue también un *fin mediato;* ella favorece el trabajo del espíritu, ejerciendo una influencia benéfica sobre el cerebro que es su principal instrumento; contribuyendo también a fortificar la voluntad y a formar el carácter.

## II

## IMPORTANCIA DE ESTA ENSEÑANZA

A. DESDE EL PUNTO DE VISTA FISICO

B. « « « « « INTELECTUAL Y MORAL

La gimnasia es útil a todos y especialmente al escolar. Su enseñanza es importante tanto desde el punto de vista físico (higiénico, económico, estético) como desde el punto de vista intelectual y moral.

A. *Desde el punto de vista físico.* 1°. Ella le procura a todo hombre su perfeccionamiento funcional, una salud floreciente, un desarrollo armónico, un exterior agradable, economía en el trabajo muscular y una gran resistencia contra la fatiga.

En efecto, por medio de la gimnasia «vemos que la *función respiratoria* se efectúa con amplitud: el aire entra abundantemente hasta la base de los pulmones; *la circulación* se hace más activa y la sangre ricamente hematósica se precipita en abundancia hasta en los territorios y los órganos más distantes del corazón, el cual sin exceso de fatiga, produce también un trabajo más considerable; ella hace que se efectúen de modo más rápido y más completo *las digestiones* :las glándulas activan sus secreciones, la nutrición se desarrolla sin ningún retardo y se verifica con regularidad el proceso de asimilación y desasimilación; por

medio de ella, en fin, se establece un equilibrio estable en toda nuestras reacciones vitales, nuestra musculatura se fortifica, adquiriendo vigor y gran resistencia.

Ahora bien, si consideramos esta enseñanza desde el punto de vista de los resultados estéticos que ella produce, encontraremos proporciones casi perfectas entre las diferentes partes del cuerpo, flexibilidad en sus movimientos y gracia en toda su manera de ser».

2°. La gimnasia es particularmente útil a los escolares tanto a los del campo como a los de la ciudad, por encontrarse en el período de su formación.

El crecimiento en el niño es irregular; tiene tres épocas principales que se manifiestan ordinariamente de 6 a 7 años, de 11 a 13, y de 15 a 17; durante estas épocas se producen perturbaciones orgánicas que predisponen el niño a las enfermedades. Debe, pues, reaccionarse con una buena alimentación, aire puro y ejercicios gimnásticos.

A estas perturbaciones orgánicas, efectos del crecimiento, se agregan otras que provienen del régimen escolar; mala atmósfera, el trabajo intelectual que se agota, y las actitudes incorrectas tomadas en clase, que provocan deformaciones corporales.

Deben hacerse, pues, ejercicios en pleno aire, apropiados y correctamente ejecutados con el fin de fortificar los órganos debilitados.

B. *Desde el punto de vista intelectual y moral.* La gimnasia procura al alma un instrumento sólido y bien dispuesto. Ella desarrolla el espíritu de observación y el sentido muscular. Ella ejerce feliz influencia sobre el carácter y la voluntad; proporciona hábitos de orden, de decisión y de constancia. En fin, disciplinado el niño durante las clases de gimnasia, lo será también fuera de éllas.

## III

## CONSEJOS PRACTICOS SOBRE "LA ELECCION" Y "LA EJECUCION" DE LOS EJERCICIOS GIMNASTICOS

1°.—La gimnasia racional debe tener por base el *conocimiento del organismo humano, de su estructura* y *de las leyes fisiológicas de su funcionamiento*, como también, *el de las aptitudes y las necesidades particulares de los niños sometidos al régimen escolar.*

a) El maestro debe conocer las diferentes partes del esqueleto y su disposición; las articulaciones y los movimientos de que éstas son capaces; los músculos que se deben poner en juego para ejecutar esos movimientos, el modo de trabajar los órganos internos, el lugar que ellos ocupan y las condiciones normales de su funcionamiento; las actitudes y los movimientos que favorecen o contrarían las grandes funciones de la vida (respiración, circulación, digestión); la belleza corporal (estatura, flexibilidad y gracia), y la resistencia a la fatiga. Esas nociones entran en el curso de Anatomía y Fisiología humana y en el de Higiene.

b) El maestro debe darse cuenta de las perturbaciones anatómicas y fisiológicas que pueden ocasionar el crecimiento, el trabajo intelectual, el régimen y las actitudes escolares. A consecuencia del trabajo intelectual prolongado, durante el cual el niño permanece inmóvil y atento a las lecciones, el cerebro se congestiona, la circulación se hace difícil, el corazón late lentamente, los pulmones se abren menos, la hematosis se opera con dificultad, las oxidaciones intercelulares disminuyen considerablemente, los residuos orgánicos se acumulan en los tejidos, en fin, todas las funciones del organismo se hacen más lentas. La posición sentada prolongada, entumece los miembros inferiores, tiende a debilitar los músculos abdominales y favorece la caída de los órganos contenidos en el abdómen. Ciertas actitudes comprimen el tórax y pueden ocasionar la inclinación de los hombros y de los homoplatos hacia adelante y producir desviaciones de la columna vertebral (escoliosis, sifosis, lordosis).

2°.—Todos los ejercicios de *gimnasia deben ser escogidos cuidadosamente de manera que concurran al fin fisiológico que se desea alcanzar, teniendo en cuenta la edad y las aptitudes de los niños.*

a) Sólo se darán ejercicios que tengan *efectos fisiológicos bien definidos*, propios para favorecer el funcionamiento y desarrollo de los órganos y para combatir los efectos nocivos de la estada en clase.

Así, por ejemplo, para descongestionar el cerebro, se recurrirá a ejercicios de piernas y de brazos, los que bajan la sangre hacia las extremidades y los que como todos los movimientos vivos y animados (marchas, carreras) sirven para activar la circulación; todos los movimientos de brazos (separación, elevación, extensión) que llevan los hombros hacia atras, fijan los homoplatos y levantan las costillas, servirán para ensanchar la caja torácica y para facilitar las inspiraciones amplias y profundas; los ejercicios del tronco (rotaciones, circunducciones, extensiones, etc., etc.)

tendrán por efecto fortificar los músculos abdominales y dorsales y asegurar la rectitud de la columna vertebral.

b) Se debe tener en cuenta *la edad y la fuerza de los niños.* En general deben rechazarse como nocivos los ejercicios que *sobrepasan la fuerza media del organismo de los niños*, o aquellos que tengan una tendencia acrobática como las volteretas peligrosas y los trabajos de circo.

Los movimientos que mejor les convienen, son *los suaves* y por esto serán los más numerosos; pero como ellos no son suficientes para enseñarles a luchar contra la fatiga, se agregarán ejercicios *moderados* que exigen del niño un esfuerzo benéfico. Se evitarán los movimientos *violentos* que producen la fatiga y la sofocación; éstos sólo pueden emplearse al fin de la lección para activar todo el organismo y obtener un esfuerzo considerable. En cuanto a los ejercicios *lentos* y de ritmo moderado, útiles para todas las edades, no son los mejores para los niños quienes son todo actividad, quienes prefieren por ejemplo, la carrera, a la marcha y quienes tienen un organismo (huesos, corazón, pulmones) apropiados para tal fin, Vale más, darles ejercicios vivos y animados de corta duración y que alternen con pequeños descansos, o ejercicios calmantes. Los ejercicios de fondo, los de ejecución persistente como las carreras prolongadas, las suspensiones detenidas y ciertos deportes, deben desterrarse en la Escuela Primaria: son nocivos y peligrosos.

3º.—Todos los *ejercicios serán ejecutados de modo que produzcan los efectos benéficos que de ellos se esperan.*

La influencia fisiológica de un movimiento depende de *su buena ejecución:* los ejercicios gimnásticos pueden dejar de ser útiles para volverse peligrosos, si no se presentan en la forma que conviene. Así, por ejemplo, las flexiones del tronco atrás, ejecutadas con lentitud, fortificarán los músculos abdominales, pero ejecutados con violencia o con demasiada amplitud, pueden ocasionar hernias.

Por lo tanto, la ejecución no puede hacerse al azar, debe ser bien razonada y basarse en conocimientos anatómicos y fisiológicos. El maestro determinará con cuidado *la posición inicial y la ejecución del movimiento.*

a) *La posición inicial* tiene por objeto inmovilizar ciertas partes del cuerpo y localizar más fácilmente el esfuerzo en aquella que debe trabajar. Ejemplo: para ejecutar la rotación del tronco á la derecha, se toma la estación de piés separados con manos

en la cintura para inmovilizar y localizar el trabajo en la región lumbar.

b) *En la ejecución del movimiento*, el maestro debe prestar atención a los puntos siguientes: *precisión, amplitud, cadencia* y *ritmo, intensidad.*

1º.—*Precisión.* El ejercicio sólo debe poner en movimiento las partes del cuerpo que se desea cultivar; por consiguiente, es preciso *localizar* el *esfuerzo* y suprimir todo movimiento anexo o conexo que sea inútil. Ejemplo: durante la flexión del tronco adelante, el movimiento debe hacerse en la artículación del fémur con el hueso ilíaco y el esfuerzo debe localizarse en los músculos dorsales que se contraen para mantener el tronco recto y la caja torácica dilatada; las piernas deben permanecer tendidas, la cabeza derecha y las manos en la cintura; es preciso continuar respirando.

Por eso, debe comenzarse por los ejercicios simples y elementales de las diferentes partes del cuerpo (flexión, extensión, circunducción, etc.); hacerlos ejecutar separada y frecuentemente a intervalos diferentes y cuando ya son ejecutados con precisión, modificarlos y combinarlos (combinaciones fáciles). Con la variedad de los ejercicios y la animación de las lecciones se les inculcará a los niños el gusto de la gimnasia para que trabajen cada vez con más atención, más energía y corrección.

2º.—*Amplitud.* Teniendo en cuenta la edad y las aptitudes de los alumnos y sin excederse del movimiento normal de las articulaciones y la elasticidad de los músculos, el maestro hará practicar los movimientos lo más ampliamente posible, de manera que se estiren ciertos músculos y se contraigan completamente los músculos antagonistas.

3º.—La *Cadencia* es la sucesión más o menos rápida de los tiempos de un ejercicio; ella puede ser *lenta*, *moderada* y *rápida.* Debe estar en relación con la masa del organismo puesto en acción (los movimientos del tronco se harán siempre lentamente, los de los brazos y de las piernas podrán hacerse con más rapidez); con el fin perseguido (marcha *viva* al principio, para activar la circulación y despejar el cerebro; *marcha lenta* con elevación lenta de los brazos después de ejercicios intensivos, para regularizar los movimientos del corazón y de la respiración), con la aptitud del niño (al principio le es muy difícil ejecutar esos movimientos ligeros y bien).

*El ritmo* es para el movimiento lo que el compás para la música: él divide el ejercicio en dos, tres, cuatro tiempos de

duración igual o diferente. El determina la cadencia uniforme o variada de las diferentes partes del ejercicio.

4º.—La *Intensidad* del movimiento o el grado de energía desplegada para su ejecución correcta, debe variar de acuerdo con el fin especial que se desea alcanzar, con la temperatura y la alimentación, con las fuerzas físicas y normales del niño y con la preparación que ha recibido. Depende más que todo de la atención, de la buena voluntad y de la perseverancia de los niños. La corrección de los movimientos es con frecuencia indicio de la intensidad desplegada. En los ejercicios élla se aumenta por el cambio de la posición inicial, por el empleo de aparatos, por modificaciones y combinaciones de movimientos que traen consigo contracciones más enérgicas; en fin, exigiendo más amplitud, más rapidez y más duración.

La gimnasia eurítmica, cuando la música está bien adaptada a los ejercicios y recuerda los movientos de éstos, da animación a la clase, favorece la buena ejecución y provoca un gasto de energía considerable. Es sobre todo muy útil para los niños anormales, aun para su educación intelectual. El canto no conviene durante las lecciones de gimnasia: es muy difícil cantar a un mismo tiempo que se ejecutan los movimientos. Sin embargo, se puede cantar durante ciertas marchas y puede también cantar un grupo de niños mientras que otros trabajan.

## IV

## CLASIFICACION DE LOS EJERCICIOS

### ESQUEMA DE LA LECCION

| | | | |
|---|---|---|---|
| Primera | serie: | Ejercicios | preparatrios. |
| Segunda | « | « | capitales y especiales combinados. |
| Tercera | « | « | generales o sintéticos. |
| Cuarta | « | « | derivativos o calmantes. |

El conjunto de los ejercicios de una lección, debe ser combinado de manera tal que se desarrollen armónicamente todas las partes del cuerpo con el fin de asegurarle su fuerza normal y su belleza, habituar a los alumnos a regular el gasto nervioso y a producir la mayor suma de trabajo sin exceso de fatiga.

a) En cada lección es necesario hacer trabajar *todas* las partes del organismo *según su importancia y sus necesidades* (las piernas, los brazos, la cabeza, y sobre todo el tronco). Para cada una de estas partes se tendrán ejercicios particulares los cuales no se prolongarán demasiado.

Así, la repetición de un ejercicio simple siete u ocho veces es un máximun.

Los ejercicios combinados no deben repetirse más de tres veces.

El maestro se cuidará también de no hacer ejecutar *sin intervalos* y por un mismo grupo de músculos, *un gran número de movimientos*. Por ejemplo, la ejecución de muchos ejercicios en posición de apoyo, sería contraria a la gimnasia racional.

En cambio, el maestro hará trabajar sucesivamente los diferentes órganos, especialmente aquellos que más han sufrido durante la estada en clase.

En fin, se *graduarán* los ejercicios de acuerdo con la intensidad del trabajo que reclamen y con la fatiga que puedan ocasionar; pero se intercalarán ejercicios respiratorios y calmantes con pequeños descansos.

Es por medio de estos ejercicios bien combinados, perfectamente ejecutados y sabiamente graduados como el niño podrá producir una gran suma de trabajo sin exceso de fatiga.

b) Para aplicar estos principios se clasificarán los ejercicios de una lección, en varias series o *familias* que tengan un fin particular claramente determinado.

Examinémoslas una a una:

*Primera serie. Ejercicios preparatorios.* Estos ejercicios sirven de transición entre el reposo y la actividad; tienen por objeto despertar la atención, estimular el juego de las articulaciones y del sistema nervioso, activar la circulación y preparar los miembros para ejecutar los ejercicios más intensos que vendrán en la segunda y tercera series. En consecuencia, esos ejercicios serán *simples , suaves de corta duración, pero vivos y animados.*

Estos ejercicios ponen en actividad las diferentes partes del organismo. Ellos comprenden: 1) marchas, algunas flexiones de piernas y de brazos para traer la sangre hacia las extremidades y descongestionar el cerebro; 2) uno o dos movimientos del cuello y de la cabeza, para enderezarla; 3) algunos ejercicios del tronco, para amplificar el tórax, facilitar las respiraciones profundas, enderezar la columna vertebral y estimular los músculos abdominales y dorsales.

*Segunda serie. Ejercicios capitales y especiales combinados.* Estos ejercicios constituyen la parte esencial de la lección. Por medio de ellos, se ponen de nuevo en movimiento las diversas

partes del cuerpo detallando los ejercicios que se hacen cada vez más difíciles e intensivos.

Aunque todos los ejercicios de esta serie, bien ejecutados, contribuyen a la belleza del cuerpo y corrigen las malas actitudes hay algunos que concurren más directamente a este fin: estos son los que ponen en juego los diferentes músculos del tronco (movimientos dorsales y abdominales) y los que tienden a enderezar la columna vertebral.

Por este motivo, entre los ejercicios capitales, se ha formado un grupo de *ejercicios especiales*. Estos comprenden: 1) *las flexiones del tronco atrás y las extensiones dorsales*, que tienen por objeto enderezar la columna vertebral en las diferentes regiones (lumbar, dorsal y cervical), ampliar el tórax obrando sobre los músculos del abdómen y ejercer una presión ventajosa sobre las vísceras de los intestinos, sobre el hígado y sobre el estómago.

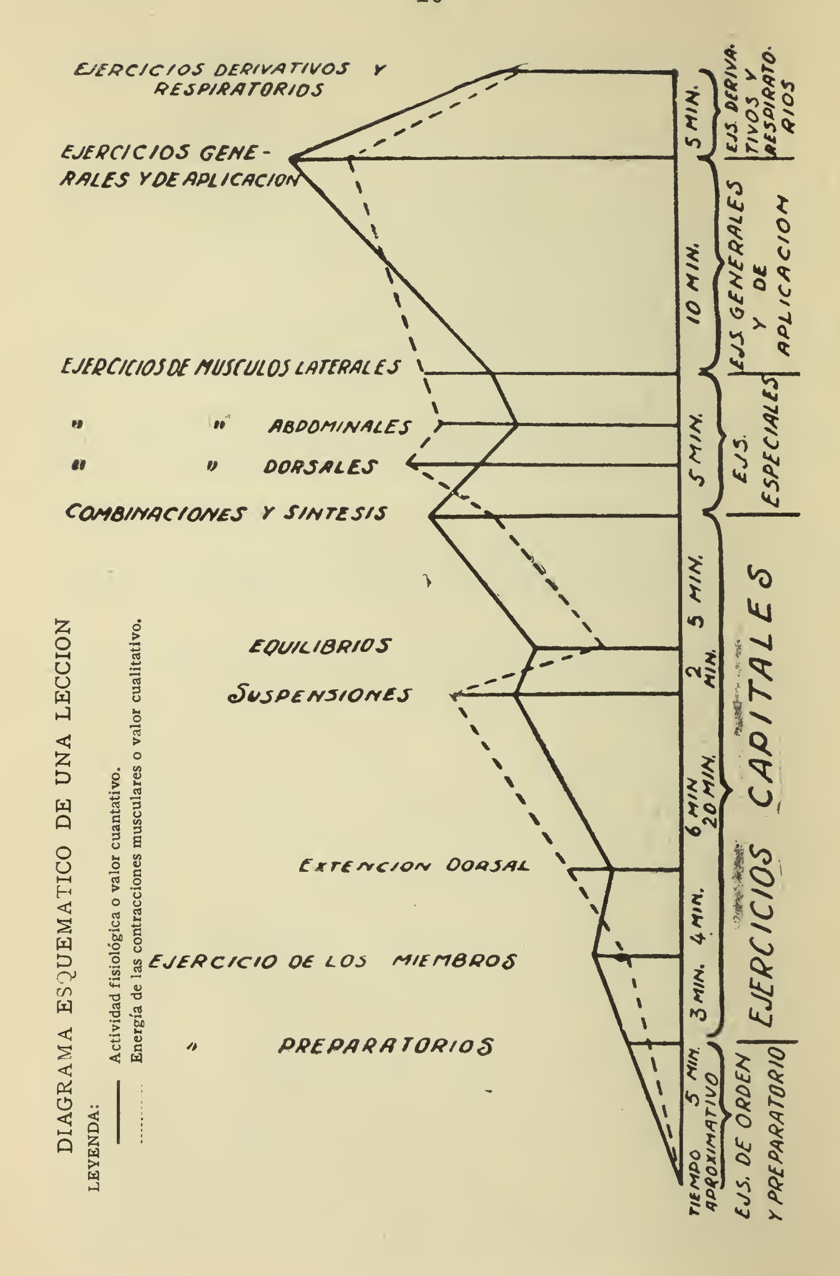
2) Las *suspensiones y apoyos* (barras, espaldera o pared, banco o entablado) fortalecen los músculos de los brazos y sobre todo los de la espalda, del pecho y del abdomen. Durante estos ejercicios se deben tener siempre los hombros atrás y el pecho levantado.

3) *Los ejercicios de equilibrio.* Se colocan aquí, porque como algunos son calmantes, aprovechan bien después de las suspensiones y apoyos y excitan el corazón. Para permanecer en equilibrio, es necesario un esfuerzo de todas las fibras musculares y armonizar los mandos nerviosos, en todas las partes del cuerpo.

*Tercera serie. Ejercicios generales o sintéticos.* Después de haberle exigido ejercicios particulares a cada parte del cuerpo, es conveniente hacer ejercicios sintéticos en los cuales varias partes entran en juego simultáneamente.

A este propósito se recomiendan los saltos, los saltillos, las carreras y los juegos. Por su corrección, estos ejercicios sintéticos, reflejan el valor de los precedentes; pero como son de gran intensidad, exigen un trabajo considerable del corazón y de los pulmones y causan fatiga.

De aquí la necesidad urgente de la *Cuarta Serie*, que comprende *ejercicios derivativos* o *calmantes*, los cuales tienden a hacer volver a su estado normal (atrayendo la sangre a otras partes del cuerpo) los órganos profundamente modificados y congestionados por los anteriores. Los movimientos lentos de las piernas y de los brazos regularizan la circulación. Los ejercicios respiratorios con profundas inspiraciones y fuertes expiraciones calman la respiración y los latidos del corazón.


DIAGRAMA ESQUEMATICO DE UNA LECCION
LEYENDA:
Actividad fisiológica o valor cuantativo.
Energía de las contracciones musculares o valor cualitativo.
EJERCICIOS DERIVATIVOS Y RESPIRATORIOS
EJERCICIOS GENERALES Y DE APLICACION
EJERCICIOS DE MUSCULOS LATERALES
" " ABDOMINALES
" " DORSALES
COMBINACIONES Y SINTESIS
EQUILIBRIOS
SUSPENSIONES
EXTENCION DORSAL
EJERCICIO DE LOS MIEMBROS
" PREPARATORIOS
TIEMPO APROXIMATIVO
5 MIN.
3 MIN.
4 MIN.
6 MIN.
20 MIN.
2 MIN.
5 MIN.
5 MIN.
10 MIN.
5 MIN.
EJS. DE ORDEN Y PREPARATORIO
EJERCICIOS CAPITALES
EJS. ESPECIALES
EJS. GENERALES Y DE APLICACION
EJS. DERIVATIVOS Y RESPIRATORIOS

Estos ejercicios derivativos, calmantes y respiratorios, se introducen cada vez que su necesidad se hace sentir, pero especialmente al fin de la lección. Ellos sirven de transición entre la gran actividad de la lección de gimnasia y el reposo o el estado sedentario que la sigue.

*Nota.*—El maestro debe insistir sobre la importancia capital de una buena respiración y sobre la manera de hacerla.

«La inspiración debe hacerse por la nariz; esta circunstancia, trae la ventaja de hacer penetrar en los pulmones una columna de aire más caliente y de abandonar en las fosas nasales los polvos atmosféricos.

La expiración por la boca tiene por fin, regularizar el movimiento de la columna aérea que entra por una vía y sale por la otra siempre la misma.

Por regla general, las inspiraciones débiles traen por resultado palpitaciones fuertes y efectos sofocantes.»

Sobre la clasificación hecha anteriormente, se establecen esquemas de lecciones.

Estos sólo indicarán tres o cuatro grupos de ejercicios para los grados inferiores. Así, los ejercicios preparatorios acompañados de rondas, de juegos y de ejercicios derivativos calmantes y respiratorios constituyen una lección completa en estos grados.

A medida que aumenta la edad de los niños y que se desarrollan sus aptitudes, el esquema se complica.

Nótese además que los ejercicios de un grupo no deben necesariamente agotarse antes de pasar a los del grupo siguiente. Cuando son numerosos y enérgicos como las suspensiones y los ejercicios especiales del tronco, conviene repartirlos en subdivisiones que se presentan en diferentes momentos de la lección. Lo importante en este caso es que la clasificación general quede lógicamente conforme con las necesidades fisiológicas.

Las modalidades cuantitativas y cualitativas de una lección están figuradas gráficamente en el diagrama que antecede. La línea fuerte indica la marcha de esta actividad desde el punto de vista funcional; la raya en puntos indica la intensidad local o general de esfuerzo muscular. Los resultados comparativos para cada parte, están indicados por las diferencias en la altura de las perpendiculares.

En cuanto a las divisiones de la línea de las abscisas, ellas muestran la duración aproximativa de los diversos géneros de ejercicios en una lección completa de cuarenta y cinco minutos, repartidos así: cinco para los ejercicios preparatorios; veinticinco para los de la segunda serie; diez para los ejercicios generales y de aplicación y cinco para los derivativos calmantes y respiratorios.

Es evidente que el diagrama varía de acuerdo con el esquema, no siendo el primero más que una representación del segundo.

ESQUEMA DE LECCIONES

A. *Las clases en los grados inferiores.* (Primero y segundo). *Por razones fisiológicas y pedagógicas,* las lecciones en estos grados no pueden ser desarrolladas en la forma de una «lección completa» de 45 minutos.

La clase podrá comprender:

I. *Una serie de ejercicios preparatorios* de efectos excitantes, pero suaves tales como:

- marchas y ejercicios de orden
- ejercicios lentos de los miembros,
- « « de la cabeza,
- « « del tronco.

II. *Ejercicios de excitación intensa* de los fenómenos de nutrición correspondientes a los ejercicios genrales, sintéticos y sofocantes de la tercera serie.

La mayor parte de estos ejercicios deben presentarse en forma recreativa: ejercicios de imitación, juegos y rondas.

III. *Ejercicios de efectos calmantes* de las funciones, tales como marchas lentas y movimientos respiratorios.

Como se ve, no figuran en este esquema los ejercicios capitales y especiales combinados de la segunda serie, porque comprenden los ejercicios gimnásticos cuya acción localizada, conviene poco a los niños de esa edad.

B. *Los grados medios* (Tercero y Cuarto).

I. Ejercicios preparatorios.

II. Ejercicios capitales y sintéticos:

- Ejercicios de los miembros,
- « más intensos, del tronco como extensiones atrás,
- Combinaciones de ejercicios.
- Derivativos.

| | |
|---|---|
| III. Ejercicios especiales | Músculos dorsales<br>« anteriores<br>« laterales |
| IV. Ejercicios generales y de aplicación | Carreras<br>Saltos<br>Juegos. |

V. Ejercicios calmantes y respiratorios.

C. GRADOS SUPERIORES.

I. Ejercicios preparatorios.

| | |
|---|---|
| II. Ejercicios capitales | Ejercicios de los miembros,<br>Extensiones dorsales,<br>Ejercicios combinados,<br>Suspensiones y apoyos. |
| III. Equilibrios | |
| IV. Ejercicios sintéticos | Evoluciones, carreras, saltos, saltillos<br>derivativos. |
| V. Ejercicios especiales del tronco. | Músculos posteriores,<br>Derivativos,<br>Músculos anteriores<br>« laterales. |
| VI. Ejercicios generales de aplicación | Carreras, saltos,<br>Juegos, danzas. |

VII. Ejercicios derivativos y de respiración.

En consecuencia, la duración de la lección varía según la edad, los sexos y las circunstancias.

En los primeros grados, la clase no podrá durar más de 30 minutos repartidos aproximadamente así: 5 minutos para el primer grupo, 20 minutos para el segundo y 5 minutos para los ejercicios de efectos calmantes.

Poco a poco, a medida que aumenta la edad del niño, se intensifica el trabajo y debe aumentar progresivamente también el tiempo que ha de durar la lección, hasta llegar a disponer del tiempo normal, que es de 40 a 50 minutos.

# V

## FORMA DE LOS EJERCICIOS

Los ejercicios son *simples* o *combinados.*

Los ejercicios *simples* son una actitud o un movimiento; sólo ponen en acción un segmento o una parte del cuerpo y sus efectos están siempre estrechamente localizados.

Se emplean de preferencia con los niños que comienzan o cuando se tiende a un resultado netamente limitado.

Las *combinaciones* o asociaciones están compuestas de actitudes, de movimientos, o de actitudes y de movimientos reunidos.

Ellas deben presentarse progresivamente si no quiere el maestro exponerse a una ejecución incorrecta.

Todo ejercicio puede sufrir *modalidades* de ejecución, ya sea para graduar su dificultad, ya para variar su efecto.

Las más frecuentes son:

1. Mayor perfección en el trabajo.
2. Variación en la duración y en la intensidad.
3. Modificación de la cadencia, del ritmo, de la expresión.
4 Cambio de dirección.
5. « de actitudes o de posiciones fundamentales.
6. Combinaciones con otras actitudes u otros movimientos.
7. Interversión del orden de sucesión de las partes del ejercicio.
8. Cambio en el modo de asociación de los elementos de una combinación: ejecución simultánea, sucesiva o alternativa.
9. Repetición más frecuente o mas numerosa de ciertas partes del ejercicio.
10. Uso o supresión de ayuda, de instrumento o de aparato.

Las *combinaciones* se obtienen por los diversos procedimientos que siguen:

1. Reunión de dos o más ejercicios (actitudes o movimientos) *semejantes de una parte* del cuerpo. Ejemplo: extensión de los brazos, horizontalmente adelante y a los lados después.

2. Reunión de dos o más ejercicios *diferentes de una parte* del cuerpo.

Ejemplo: extensión de un brazo adelante, separación lateral, y lateralmente al puesto.

3. Combinaciones de ejercicios semejantes de dos o más partes del Cuerpo.

La ejecución puede hacerse:

a) En dirección paralela, opuesta o divergente.

b) Por miembros semejantes o diferentes; dispuestos simétricamente o asimétricamente con relación a uno de los ejes del cuerpo.

c) Sucesivamente, simultáneamente, o alternativamente.

4. Combinaciones de ejercicios *diferentes de varias* partes del Cuerpo.

Ejemplos:

a) Elevación de los brazos adelante (movimiento paralelo y simultáneo de dos miembros semejantes).

b) Extensión alternativa del brazo derecho lateralmente a la derecha y de la pierna izquierda lateralmente a la izquierda (Movimiento semejante, opuesto y alternativo de dos partes distintas y colocadas asimétricamente).

c) Fondo de la pierna izquierda adelante con extensión del brazo derecho verticalmente arriba y del brazo izquierdo lateralmente (movimientos diferentes de partes distintas del cuerpo y en direcciones divergentes)

5. Combinaciones de ejercicios con marchas, carreras, saltos, uso de aparatos o de instrumentos.

Ejemplos: salto en el puesto con separación lateral de los brazos.

Suspensión tendida en oposición (las manos de un lado y de otro del aparato) con flexión de la cabeza atrás y de la rodilla izquierda adelante. Podemos agregar, que en general, todo ejercicio se compone de tres partes:

1ª.—De la *posición*, llamada de *partida*, *inicial o fundamental.*

Ella tiene por objeto inmovilizar en una actitud conveniente y apropiada, las partes del cuerpo que no deben participar del movimiento, asegurando de este modo la exactitud del ejercicio y la precisión de sus efectos.

2ª.—*Del movimiento propiamente dicho.*

3ª—*De la posición final* o la vuelta a la posición fundamental ordinaria. Con el fin de evitar la fatiga que algunas actitudes forzadas provocan, es conveniente modificarlas con frecuencia y hacerlas seguir de reposos cortos, de marcha y de ejercicios de orden.

## VI

## EL MATERIAL DE GIMNASIA

Se designan con el nombre de *instrumentos*, el material portátil de gimnasia como las varas, las palanquetas, las masas, las sogas para saltar, los aros, las pelotas, los bancos, suecos etc., etc.; y el material colocado de una manera estable o fija, como las sogas de suspensión, las perchas, las escaleras, la barra, las espalderas, etc., etc., se designan con el nombre de *aparatos*.

Los instrumentos y los aparatos son medios de que se vale el maestro para conseguir resultados útiles. Sirven para facilitar, intensificar o corregir el trabajo muscular; varían los ejercicios y los hacen más atractivos. Sin embargo, es bueno observar, que desde el punto de vista de los resultados, no hay diferencia *esencial* entre los ejercicios con aparatos y los ejercicios libres. El maestro consciente sabrá siempre hacer sus clases educativas.

Instrumentos y aparatos estarán en relación con la estatura y fuerza de los niños.

En la escuela primaria, los instrumentos deben ser ligeros. Las palanquetas son de madera, las masas no deben tener más de 0.40 m. de altura y su peso no debe exceder de 600 a 700 gramos. Los bancos–pupitres pueden reemplazar en algunos ejercicios el material ausente; las varas pueden reemplazarse por palos cualesquiera; la pared del gimnasio o de la sala de clase, puede en algunos ejercicios desempeñar el papel de la espaldera. En las escuelas desprovistas de materiales, debe el maestro desplegar su iniciativa y buena voluntad para dotarlas de los objetos más indispensables. Algunas recomendaciones de su parte harán que los alumnos lleven a la escuela varas, arcos, cuerdas y pelotas, y con poco gasto en el cual puede interesar a sus alumnos, colocará en el sitio más adecuado (patio si lo hay) cordeles suspendidos, perchas o escalas movibles, etc.

Los aparatos pueden ofrecer los más serios peligros cuando no están bien construídos; por eso el material debe ser de buena calidad y el maestro debe revisarlos con frecuencia.

Todo maestro de gimnasia tiene el deber imperioso de *enseñar*

a sus niños a manejar *de modo conveniente* los instrumentos gimnásticos usados durante la lección.

Esta enseñanza debe ser *sistemática* y en ella el maestro hará hincapié sobre los peligros y los inconvenientes que pueden resultar de la no puesta en práctica de los consejos dados.

Estas advertencias despiertan la inteligencia del niño, lo hacen más razonable, más consciente de lo que ejecuta, le desarrollan el espíritu de orden y de método; le dan decisión y calma, prudencia, habilidad y prontitud.

## VII

### PRECAUCIONES HIGIENICAS

Temperatura ambiente.—Lugares favorables.—Hora.—Vestido.—Respiración y funciones de la piel. Contra-indicaciones del ejercicio.

1°. *Temperatura ambiente.* · Las lecciones de gimnasia deben ejecutarse al aire libre, pero al abrigo del excesivo calor y de la intemperie. Por eso, deben dictarse con preferencia en el patio de la escuela, a menos que la presencia de los niños en la sala de gimnasia sea necesaria para el trabajo en los aparatos.

Con frecuencia vemos maestros encerrar 30 y 40 niños en una sala chica y desaseada, desprovista de aire y de luz y hacerlos ejecutar allí ejercicios como carreras, saltos, juegos de actividad y rondas, ejercicios que exigen mayor espacio y atmósfera más libre y más pura. Y mientras esto ocurre, el sol brilla afuera en todo su esplendor..........

Hemos visto también maestros despreocupados hasta el punto de mantener a sus niños por más de media hora, en un patio húmedo ejecutando en él ejercicios en posición de apoyo en el suelo y sentada. En ese ambiente, el niño ha respirado un aire húmedo y por consiguiente malsano; la humedad ha impregnado sus calzados y vestidos, los cuales tendrán que guardar el resto de las horas de clase. Evítese también que el niño permanezca inmóvil en esa atmósfera fría y sobre ese suelo húmedo. Los movimientos parciales serán reemplazados por movimientos más generales y más vivos.

2°.—Lugares *favorables.* Las salas cerradas son lugares impropios para los ejercicios gimnásticos.

El lugar más favorable y apropiado, excepto en la época lluviosa, es sin duda el patio al aire libre o algún espacio abrigado únicamente por un techo y tabique parciales.

La sala de gimnasia, si la hay debe ser espaciosa, bien ventilada y bien iluminada; debe tener el suelo bien unido y constantemente en estado de orden y de limpieza. Cuando el piso es de madera, es conveniente regarlo ligeramente con agua antes de dictar la clase para evitar que el polvo vicie la atmósfera durante la lección. En el patio es bueno cubrir con arena un pedazo del piso y reservar ese lugar para ejecutar los saltos.

3º.—*Hora.* La lección de gimnasia no debe jamás seguir a una comida, ni debe tampoco precederla. Ambos momentos son desfavorables porque contrarían la digestión.

Por eso la clase de gimnasia no debe darse en la última hora de la mañana ni en la primera hora de la tarde.

De acuerdo con nuestros horarios, la hora más apropiada, es la de la mitad del tiempo de cada medio día escolar, es decir, la que precede al recreo. La lección colocada aquí, tiene además la ventaja de hacer más correctos y más regulares los movimientos libres de los juegos que con frecuencia son deformadores del organismo del niño.

Fuera de estos ejercicios ejecutados a hora fija, se pueden hacer otros cada vez que el maestro los crea útiles; oblíguese al niño a correr, a saltar y a jugar durante los recreos; antes de comenzar las clases en la mañana, despertad a vuestros alumnos con movimientos rápidos y enérgicos; en el curso de una lección, si notáis el personal distraído y negligente, ponedlo en pié y ordenadle una serie de movimientos que estimulen su interés y lo hagan dueño de su voluntad.

4º.—*Vestidos.* Para que el niño pueda ejecutar con entera libertad los ejercicios gimnásticos, es preciso que se encuentre desprovisto de todo vestido embarazoso y superfluo.

El cuello, el abdomen y el pecho, no deben estar comprimidos; el maestro proscribirá durante las lecciones las ligas, los cuellos altos, las correas anchas y no elásticas, y en las niñas, el corsét inútil y peligroso a la vez. El vestido debe permitir a los alumnos libertad en los movimientos.

Para los niños el vestido más indicado es la camiseta de punto y el calzón corto, y para las niñas una blusa ligera y una falda-pantalón corta y ancha.

Es bueno que estas piezas de vestir sean de lana porque así pueden absorber la transpiración más o menos abundante durante la clase de gimnasia.

5º.—*Respiración y funciones de la piel.*

a) Las inspiraciones profundas y prolongadas determinan

la más completa ampliación del tórax; éstas serán especialmente recomendadas a los niños con excepción de las inspiraciones bruscas, precipitadas y desordenadas, que provocan desarreglos en la circulación.

Durante los ejercicios cadenciosos y prolongados como la carrera, se les aconsejará ritmar la respiración.

La respiración se hará por la nariz y con la boca cerrada. Sin embargo debe evitarse que el niño cierre la boca durante los esfuerzos musculares.

En la carrera rápida, el pecho se llena de aire y de sangre por los esfuerzos de inspiración que se hacen inconscientemente. La dificultad es de expirar el aire impuro que tiende a aglomerarse en el pulmón, y es, ritmando la respiración con el paso, como se evitan los graves inconvenientes de la asfixia y de la mala circulación pulmonar y cardíaca.

b) Es un error creer que la transpiración debe evitarse. Al contrario, es una medida higiénica el favorecerla por medio del ejercicio muscular. Lo que si debe el maestro evitarles a sus niños son los resfriados y por esto se le ha recomendado el vestido ligero y de lana. No debe aquél terminar sus clases con ejercicios intensos que provocan una abundante transpiración para dejarlos después en una corriente de aire. Debe también prohibirse la absorción de agua fría cuando el cuerpo está sofocado por el ejercicio.

El educador cuidará mucho de la limpieza de la piel y de los vestidos de los niños, limpieza que es tan indispensable a la salud, como el ejercicio mismo. El ideal es que el niño se cambie de vestido después de la lección de gimnasia y que se haga unas abluciones de agua fría o unas fricciones en seco.

6°.—*Contra–indicaciones del ejercicio.*

Los ejercicios de gimnasia producen la aceleración de los movimientos del corazón y de la respiración; pero en ningún caso deben ellos provocar una sofocación penosa o palpitaciones cardíacas violentas. Tales síntomas indicarían o que el ejercicio está por encima de las fuerzas del sujeto o que éste sufre de una afección incompatible con la gimnasia ordinaria.

Si estos síntomas se producen con persistencia y si a ellos se agrega la palidez del rostro, un tinte violáceo en las mejillas y en los labios, o sangre por la nariz, el niño debe ser provisionalmente retirado de la clase de gimnasia y sometido al examen del médico escolar.

# VIII

## SOBRE EL MANDO Y EL MODO DE CORREGIR LAS FALTAS

a) La buena disciplina en las clases de gimnasia es una condición necesaria para que el trabajo no resulte nulo y perjudicial.

La falta de atención en el niño, el poco respeto que inspire el maestro, la ausencia de interés por los ejercicios y el espíritu de desorden que tan desarrollado se encuentra a veces en los educandos, son tantas causas que pueden entorpecer la disciplina que debe reinar en cada lección.

Por eso debe el maestro evitarlas con cuidado y valerse de todos los medios convenientes que puedan asegurar el orden y la compostura propios de esta enseñanza.

Uno de ellos es el *buen mando.*

El mando comprende:

1°.—El *enunciado* del ejercicio.

2°.—La *ejecución* o la indicación del momento preciso en que ha de comenzar el ejercicio.

El primero o sea el mando *preparatorio* o de *advertencia*, debe ser claro y preciso. Se enunciará en términos simples, correctos y que no den motivos a equívocos:

Así: «Lleven los brazos lateralmente, tiendan la pierna derecha adelante........»

Se evitarán los términos inútiles como: «ahora vamos a llevar las manos a la cintura, quiero que lleven el pié derecho adelante............»

Poco a poco se emplearán los términos abstractos, *separación, flexión, extensión,*........; los mandos cortos, «manos cintura, manos nuca...... (no debe decirse: nucas manos; cintura manos, expresiones contrarias al genio de la lengua).

La *ejecución* se manda en tono firme y con preferencia, por una sílaba breve.

El tono y la duración varían con el ritmo y la expresión del movimiento.

El mando de ejecución se da por medio del *verbo al imperativo* que caracteriza el ejercicio: eleven, bajen, inclinen, lancen, partan, salten,...... y por las palabras, uno o marchen, según las circunstancias.

Una señal, un golpe de manos, puede emplearse también para economizar el trabajo del maestro.

La música estimula y alegra. Las marchas pueden acompañarse con cantos.

b) A principios de año el maestro sólo debe corregir las faltas más salientes. No debe indicar la falta sino la corrección (espaldas atrás, cabeza derecha........).

Si son varios los niños que cometen un error de ejecución, el maestro pasa entre las filas y rectifica las malas actitudes.

Es ventajoso que él conozca los defectos principales que puedan encontrarse en el trabajo del niño, para que pueda evitarlos oportunamente.

Siempre que el maestro tenga que ejecutar un movimiento o presentar un nuevo ejercicio, debe hacerlo correctamente a fin de que el niño vea siempre en él el modelo que ha de imitar.

Un procedimiento muy simple y muy eficaz para corregir las actitudes, consiste en colocar los niños de piés contra una pared de modo que los talones, las espaldas, las caderas, y la cabeza estén en contacto con élla.

Esta actitud se repetirá con frecuencia y los niños se mantendrán en élla durante algunos minutos.

Las observaciones que constantemente han de hacerse, son las siguientes:

Más energía,
Levanten la cabeza,
Espaldas atrás,
Codos atrás,
Separen la punta de los pies,
Brazos en el plano de las espaldas,
Respiren libremente,
No hundan el pecho,
No saquen el vientre.

## IX

### LOS JUEGOS

1°.—*Noción y ventajas.* El juego es para el niño la forma más natural de la educación física. El niño a quien le es prohibido el juego, se debilita, no sólo desde el punto de vista físico, sino intelectual y moral también.

El juego es una manifestación de su voluntad o mejor dicho, la expresión de una de sus formas: la energía.

Por medio del juego se ejercitan y se fortifican sus facultades de observación, de atención y de juicio; las diferentes fases del juego desarrollan su imaginación y le proporcionan el deseo de trabajar, la más elevada de las sensaciones de la vida; su voluntad se fortifica; su vida se armoniza y todas sus facultades se asocian en un fin común, que es el perfeccionamiento del individuo.

Los juegos aumentan en el niño la iniciativa personal. Ellos forman y desarrollan el carácter ejercitando la voluntad, la independencia y la fuerza de acción; mantienen en los educandos el espíritu de solidaridad haciéndoles comprender, de una manera práctica, el respeto por las leyes y las nociones de verdad y de justicia; lo enseñan a refrenarse y a mantener su sangre fría; le hacen desaparecer la pereza innata y lo que es más importante aún:— el juego llama y crea en el niño la alegría. La alegría es el mejor médico del alma y del cuerpo. La alegría es amiga de la juventud y de la salud; un temperamento alegre y sano es fuerte contra las malas tentaciones de la vida.

El espíritu de asistencia mutua, la tolerancia, el respeto de los derechos adquiridos. la sumisión a las decisiones de la mayoría, son virtudes sociales cuya adquisición no es posible si no se someten al juego de la experiencia, al choque de los intereses, a la sanción natural de los actos.

Es así como el vasto campo de los juegos, campo de conflictos para los niños, permite que la escuela cree y eduque una sociedad en miniatura que ha de ser la sociedad de mañana.

Hay algo más que da al juego un valor muy grande y es, que este se hace casi siempre corriendo. La carrera exige un gasto enorme de energía física, de lo que nos podemos dar cuenta si pensamos que nuestras más grandes masas musculares,— las de las piernas,— son las que ponemos en actividad durante la carrera. Su trabajo produce una cantidad enorme de ácido carbónico que la sangre ,gracias a las pulsaciones cardíacas, debe llevar consigo hacia los pulmones para librase allí de él.

La carrera produce, pues, al corazón y a los pulmones, un trabajo considerable. En el pulmón, la sangre no solamente se purifica, sino que toma del aire exterior el oxigeno necesario e indispensable para la vitalidad de nuestros tejidos. No son, pues, las piernas las que únicamente se desarrollan por medio del juego, sino el cuerpo todo entero.

2°—*Manera de enseñar los juegos.*

La enseñanza de un juego no consiste únicamente en indicar el material necesario, como se constituyen los campos, en que caso

uno de los adversarios puede o no atacar, defender, hacer un prision nero, etc. . . . . . todo esto es bueno, pero no es lo esencial.

Lo que se necesita y lo que urge, es enseñar al niño, *metódica y gradualnemte*, la manera de *jugar bien*, es decir, los procedimientos especiales que se han de utilizar en cada circunstancia, el arte, si podemos llamarlo así, de correr justamente al punto deseado, de evitar al adversario con sagacidad, de lanzar convenientemente y con destreza una peolta, etc.

De la misma manera que enseñamos a nuestros alumnos la lectura por los primeros balbuceos de la emisión de los sonidos; de la misma manera que les enseñamos a dibujar haciéndoles trazar rectas y curvas así debemos enseñar a los alumnos de nuestras escuelas para cada género de juegos, los rudimentos de la aplicación para llevarlos poco a poco hasta las dificultades y numerosas combinaciones y complicaciones que pueden presentarse.

Este procedimiento de enseñanza abarca dos cosas, ambas relativas a la gradación en la marcha del estudio y que son:

1º—*Una lección de juegos* regulada de tal manera que los primeros sean muy sencillos y constituyan uno u otro elemento de aquellos que vengan en seguida;

2º—Una *descomposición metódica* de todo juego nuevo por poco complicado que este sea, de manera que no se presenten las dificultades sino una tras otra y nunca simultáneamente.

No conviene, desde luego, exigir desde los primeros momentos de aprendizaje de un *nuevo juego* la ejecución integral de todas las reglas que con él se relcionan.

Se debe, en un principio, dejar a un lado todas las reglas y no hablarles a los niños sino de las condiciones fundamentales de ejecución. Más tarde se darán sucesivamente las reglas secundarias o de excepción. Así entendido, el juego se ofrece al espíritu del niño de una manera clara, y éste podrá entregarse a él con menos preocupaciones y con mayor buena voluntad y placer.

El fuego del entusiasmo se encenderá en ellos, porque todos podrán llegar a buenos resultados; ese fuego lo mantendrá el Maestro con las modificaciones sucesivas, las cualesno serán simples variaciones, sino dificultades que, presentadas una tras otra, ejercitarán el estímulo y harán amar el juego de más en más; los recreos presentarán un aspecto animado y alegre y así, la acción bienhechora de la escuela, unida a una buena educación doméstica modificarán favorablemente el sujeto a quien se educa: el niño.

3º—*Clasificación.*

Aunque todos los juegos de actividad tienen efectos comunes, se puede sin embargo clasificarlos así:

Jeugos de destreza.
Juegos de gracia.
Juegos de velocidad.
Juegos de fuerza.
Juegos de resistencia.

Entre los juegos de gracia se mencionan especialmente los juegos alegóricos, las rondas infantiles y las danzas.

Las luchas son verdaderos juegos de fuerza, de resistencia y de destreza.

Muchos juegos se hacen sin material especial; otros en gran número, reclaman el uso de instrumentos como pelotas, anillos, aros, volantes, raquetas, cuerdas, etc.

## X

## AGRUPACION DE LOS NIÑOS

### DIFERENCIA DE LA ENSEÑANZA SEGUN EL SEXO

A. Es de desear que los niños se clasifiquen de acuerdo con su constitución y sus aptitudes físicas y no de acuerdo con la edad, y el tamaño.

Cada grupo o sección podrá ser dirigido por un monitor siempre bajo la vigilancia inmediata del Maestro y no comprenderá más de 20 niños.

B. En las primeras divisiones de la escuela primaria, la gimnasia de las niñas no se diferencia de la gimnasia de los hombres.

En las clases superiores los ejercicios de aplicación, que toman un carácter particularmente enérgico para los hombres, deben ser más moderados y más suaves para las mujeres. Las danzas gimnásticas, los saltos de soga, los juegos diversos, las luchas razonadas, las carreras y los ejercicios de orden, reemplazarán por ejemplo, la lección del «base ball».

FIN DE LA PRIMERA PARTE



# SEGUNDA PARTE

# PLAN DE LA SEGUNDA PARTE DE LA OBRA

## *FAMILIAS DE EJERCICIOS*

—I—

I.—*Posiciones y actividades elementales.*

A. Posiciones.

B. Actitudes.

—II—

## *PRIMERA SERIE*

I.—*Ejercicios preparatorios.*

A. Movimientos de orden.
B. Movimientos de la cabeza y del cuello.
C. Ejercicios de las piernas.
D. Ejercicios de los brazos.
E. Ejercicios del tronco.

—III—

## *SEGUNDA SERIE*

I.—*Ejercicios capitales.*

A. Extensión de la columna vertebral.
B. Suspensiones y apoyos.
C. Ejercicios de equilibrio.
D. Ejercicios combinados y ejercicios sintéticos.
  a) Ejercicios sin instrumentos.
  b) Ejercicios con instrumentos portátiles.

II.—*Ejercicios especiales.*

1º Para los músculos posteriores.
2º Para los músculos anteriores.
3º Para los músculos laterales.

—IV—

## *TERCERA SERIE*

I.—*Ejercicios generales, sintéticos y de locomoción.*

1º Marcha.
2º Carreras.
3º Salto.
4º Saltillos.
5º Luchas.
6º Juegos. { A. Para los primeros grados. B. Para los demás grados de la escuela primaria.

—V—

## *CUARTA SERIE..*

I.—*Ejercicios derivativos y respiratorios.*

## —VI—

*PROCEDIMIENTO METODICO PARA EL ESTUDIO DE UN EJERCICIO*

## —VII—

*ABREVIATURAS USADAS EN LOS PLANES DE CLASES*

## —VIII—

*PLANES DE LECCIONES*

---

# FAMILIAS DE EJERCICIOS

## I

## POSICIONES Y ACTITUDES ELEMENTALES

### A. POSICIONES

Pueden considerarse como posiciones principales de las cuales se derivan todas las demás, las cinco siguientes: *la posición normal* (parada), *la arrodillada, la sentada, la acostada y la suspensión.*

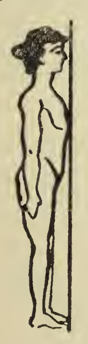


Fig. 2

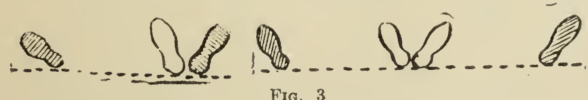
Las posiciones *derivadas*, muy numerosas, se obtienen por las modificaciones que se les hace a las posiciones principales o por combinaciones de posiciones con actitudes.

1º.—*La posición normal u ordinaria* comunmente ordenada por las palabras: En posición!, o firmes!

*Ejecución.*—Cuerpo vertical. Talones juntos, puntas separadas; piernas tendidas; vientre hundido, pecho saliente, espaldas bajas y atrás a la misma altura. Brazos tendidos verticalmente a lo largo del cuerpo, manos abiertas, las palmas hacia adentro. Respiración libre (fig. 2).

*Posiciones derivadas.*

a) Pies separados; lateralmente (fig. 3) adelante, oblicuamente, adelante o atrás. (Fig. 4).



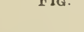


Fig. 3

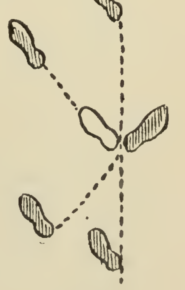


Fig. 4

b) Pies juntos (Fig. 5) Pies separados adelante o atrás en dirección paralela.



Fig. 5

c) En puntas, las diversas posiciones a) y b).

d) Mixtas (punta y planta) en las diversas posiciones a) y b).

e) En un pie (planta o punta), el otro levantado o sostenido.

f) En puntas, piernas en media flexión o en flexión completa.

g) Fondos: piernas separadas, una en media flexión, la otra tendida.

*Ejecución.*—Las posiciones de piés separados se toman, ya colocando un sólo pié (en un tiempo), ya colocando los dos sucesivamente en sentido opuesto (en dos tiempos) o simultáneamente por un saltillo (en un tiempo).

*Fondo oblícuo adelante.*—Inclinar el cuerpo y colocar el pié a la distancia de un paso en la dirección indicada; la pierna que se ha de movilizar ha de estar en media flexión, la rodilla perpendicularmente sobre la punta del pié; el cuerpo y la cabeza en la prolongación de la otra pierna tendida atrás.

*Mando.*—Fondo izquierdo (derecho) adelante a la izquierda (derecho)........Marchen!

*Fondo adelante.*—Se ejecuta como el precedente, pero puede hacerse en tres posiciones relativas diferentes de los piés:

1ª.—En dirección normal (oblícua) (Fig. 6).

2ª.—Antero-lateral en ángulo recto. (Fig. 7);

3ª.—Adelante; posición de partida: piés juntos, (fig. 8).

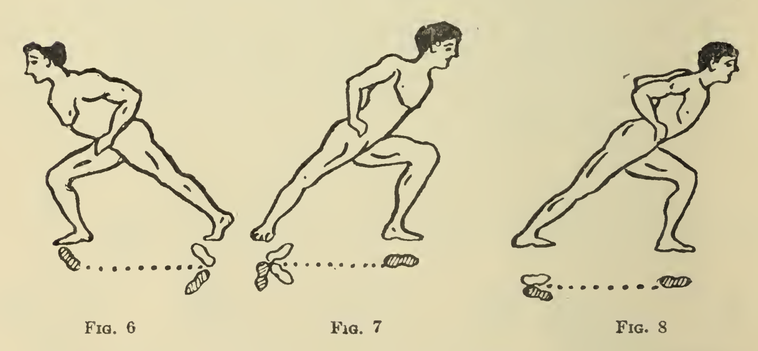


Fig. 6 Fig. 7 Fig. 8

*Fondo lateral.*—El pié se coloca a la derecha o a la izquierda.
Nota.—En este fondo, como en el fondo atrás el tronco permanace vertical (Fig. 9); y sólo se inclina en la dirección de la pierna tendida, en los ejercicios especiales de los músculos del tronco.

*Fondo atrás y fondo oblicuo atrás.* Se ejecutan como los precedentes.



Fig. 9

2°.—*Posición arrodillada y derivadas.* En la posición arrodillada debe mantenerse el cuerpo derecho como en la posición fundamental (Fig. 10).

a) Rodillas juntas o separadas, muslos verticales o inclinados en posición sentada sobre los talones.

b) Sobre una rodilla: pierna en flexión adelante o tendida en una de las diversas direcciones (fig. 11).



Fig. 10

3°.—*Posición sentada.* Piernas juntas o separadas, en flexión, o tendidas; una en flexión y la otra tendida. Piés libres o sostenidos.

4ª.—*Posición acostada.* Sobre la espalda (dorsal o posterior); sobre el vientre (abdominal o anterior); sobre el lado (lateral derecha o izquierda).

5°.—*Suspensiones y apoyos.* Se toman, brazos tendidos, en media flexión o en flexión. Las suspensiones se hacen con las palmas de las manos adelante, atrás o en oposición (fig. 12).



Fig. 11

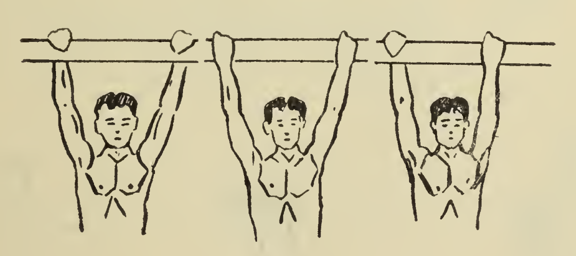


Fig. 12

En los apoyos sobre el suelo, los dedos se dirigen un poco hacia adentro; en los aparatos las palmas están atrás, adelante, en oposición, hacia abajo, hacia adentro, o hacia afuera, según las circunstancias.

Las posiciones derivadas se obtienen agregando apoyos diversos sobre los piés (sobre el suelo o sobre los aparatos), apoyos y suspensiones por las piernas.

B. ACTITUDES

*Piernas,* a) Levantar una pierna tendida en una u otra dirección (fig. 13–14);

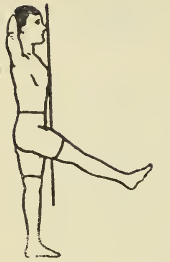


FIG. 13

b) Flexión de una pierna adelante o atrás.

c) En suspensión o en apoyo acostado, las mismas actitudes de una sola pierna o de las dos.

*Brazos.* a) Uno o dos brazos tendidos en diversas direcciones;

b) manos cintura (codos en el plano dorsal).

c) manos hombros o brazos en flexión (fig. 15).

Evítese que el niño saque la cabeza y el vientre y que levante los hombros.

d) Manos clavículas (fig. 16).

Evítese que el niño levante los hombros y lleve la barba hacia adelante.



FIG. 14

e) Manos nuca (extremidad de los dedos contra la nuca, manos y ante brazos en línea recta (fig. 17).

*Nota:*—Estas actitudes pueden tomar se con un solo brazo o combinarse entre ellas. Ejemplo: Mano derecha a la nuca, izquierda a la cabeza.

Mano derecha hombro, brazo tendido arriba.

Estas actitudes pueden combinarse también, con las diversas posiciones de piernas (fig. 17).

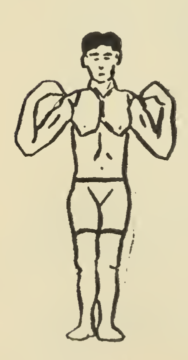


FIG. 15

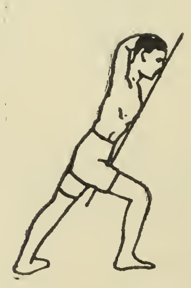


FIG. 17

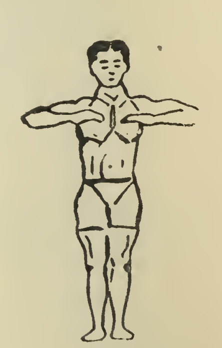


FIG. 16

# II

# PRIMERA SERIE

## EJERCICIOS PREPARATORIOS O ELEMENTALES

### A. MOVIMIENTOS DE ORDEN

*Una fila.* Los niños se colocan rápidamente por orden de tamaño, uno detrás de otro.

*Numeración por dos por tres por cuatro,*

El primer niño cuenta *uno* en voz alta volviendo la cabeza hacia su compañero; éste cuenta *dos* volviendo la cabeza hacia el tercero, quien cuenta *uno*, a su turno si la numeración es por dos, o *tres*, si se hace por tres o más, etc......

Desde qué un compañero da su número, el que le precede, vuelve inmediatamente su cabeza.

*Disposiciones para los ejercicios.*

a) Formación de *dos, tres, cuatro* o más filas.

Los niños ya numerados de acuerdo con el número de filas que han de formarse, al mando: «tantos pasos adelante cuantos indiquen vuestros números........Marchen!» cada niño hace uno, dos, tres, etc.....pasos adelante.

b) *Formación de filas.* Ejemplo: Formando los niños dos filas y numerados por dos, en cada fila al mando: «cuatro filas a la gran distancia......marchen!» los números uno, hacen un paso hacia el exterior, los números dos hacen cuatro y vienen hacia adelante a la altura de los números uno.

c) *Formación por conversión.* Formando los niños una fila y numerados por dos, tres, cuatro etc.....al mando: «por sección a la derecha» (izquierda), los números uno, ejecutan un cuarto de vuelta a la derecha (izquierda), mientras que los compañeros marchan hacia la derecha (izquierda), y hacen un cuarto de conversión para colocarse a la izquierda (derecha) de los números uno.

d) *Pequeña y gran distancia.* Para tomar la pequeña distancia los niños, con excepción del número uno, se separan hacia la izquierda (derecha) extendiendo el brazo derecho (izquierdo) hasta que la extremidad de los dedos roce el hombro del compañero. Al mando de: Firmes! los brazos bajan vivamente.

*La gran distancia* se toma extendiendo los dos brazos.

e) *Formación en columna.* Formando los niños un fila, se manda: «Hacia la izquierda (derecha) por cuatro en columna....

Marchen!». Los números dos, tres y cuatro, oblicuando hacia la izquierda (derecha) vienen a colocarse a la altura de los números uno.

Si se mandara «hacia la izquierda por cuatro en columna, a la pequeña distancia» (o a la gran distancia), los niños se separarían de sus compañeros de derecha, a esa distancia.

NOTA:— 1. Todas esas formaciones son susceptibles de numerosas variantes.

" 2. Es útil habituar los niños a tomar rápidamente sus puestos cuando la señal se dá,

*Cuarto de vuelta. Mando.* «Cuarto de vuelta ¡izquierda» (derecha) o: «por el flanco izquierdo......Izquierda!».



Fig. 18 A. Fig. 18 B.

*Ejecución:* 1. Virar «sobre el talón izquierdo levantar el pié derecho y colocarlo inmediatamente.

2. a) Virar sobre el talón izquierdo si es a la izquierda adonde se da el cuarto de vuelta, sobre el talón derecho si es a la derecha y a un mismo tiempo, sobre la punta del otro pié (fig 18A).

b) Colocar vivamente éste, al lado del primero (fig. 18B).

*Media vuelta. Ejecución:* 1. Como el movimiento precedente al mando: «Media vuelta a la derecha (izquierda), Derecha¡»

2. En tres tiempos (media vuelta militar).

*Mando:* A la derecha (izquierda) media vuelta!......Derecha (izquierda)!

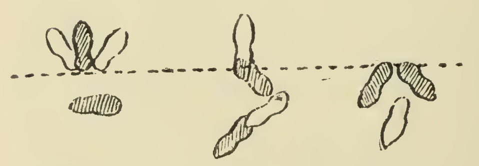


Fig. 19 A. Fig. 19 B. Fig. 19 C.

Con la palabra «vuelta» hacer un octavo de conversión colocando los piés en ángulo derecho y a algunos centímetros de distancia (fig. 19A).

Con la palabra «derecha»! (izquierda) virar sobre los talones, hacer frente atrás (fig. 19B) y traer después el pié derecho (izquierdo) cerca del otro (fig. 19C).

NOTA:— Pueden tambien hacerse el octavo de vuelta, tres cuartos de vuelta, y una vuelta completa:

### B. MOVIMIENTOS DE LA CABEZA Y DEL CUELLO

Estos son:

a) Flexiones adelante, atrás, laterales, u oblicuas;

b) circunducciones hacia la derecha o la izquierda;

c) rotaciones.

Las posiciones de partida son: a) cabeza derecha; b) cabeza vuelta a la derecha o a la izquierda.

*Observaciones* 1. Los movimientos se ejecutan lentamente al principio; más tarde la vivacidad puede aumentarse, pero debe evitarse en ellos, la brusquedad.

2. Las flexiones se efectúan en las vértebras cervicales y no en la articulación de la cabeza con la columna vertebral (fig. 20).

La posición de partida consiste en un enderezamiento de la nuca y se evita separar la barba de la garganta.



Fig. 20

3. Evítese que el niño levante la barba o las espaldas en la flexión atrás.

**NOTA:— Estos ejercicios se utilizan:**

a) Para corregir la actitud de la cabeza y darle a sus movimientos gracia y elegancia;

b) Para aumentar la dificultad de otros ejercicios especialmente en los equilibrios.

### C. EJERCICIOS DE LAS PIERNAS

*Elevación de una pierna.* Esta elevación débil primero, se acentúa después; adelante, ella puede llegar a la horizontal (fig. 21).

Evítese la curvatura o la inclinación del tronco o de la cabeza.

*Variaciones:* a) *Lanzamiento de una pierna.* Movimiento vivo, la pierna vuelve inmediatamente a la posición de partida.

b) *Balanceo.* La pierna es lanzada alternativamente en dos direcciones opuestas sin pararse en la posición de partida.

c) *Circunducción,* Levantar una pier-



Fig. 21

na adelante y llevarla sucesivamente hacia afuera, atrás y cerca de la otra pierna por un movimiento circular contínuo.



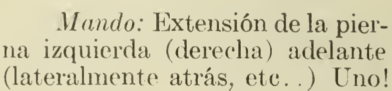
Fig. 22

El mismo movimiento se ejecuta en sentido inverso por atrás.



*Flexión de una pierna atrás.* (Fig. 22).

*Flexión de una pierna adelante o elevación de una rodilla adelante.* (Fig. 23).



*Extensión de una pierna.*

*Mando:* Extensión de la pierna izquierda (derecha) adelante (lateralmente atrás, etc..) Uno!

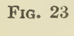


Fig. 23

*Ejecución.* 1. Flexión de la rodilla llevándola un poco hacia arriba.

2. Extender la pierna en la prolongación del muslo (fig. 24).

3. Nueva flexión.

4. Colocación del pié.



Fig. 24

*Observaciones.* El ejercicio puede hacerse en tres tiempos, en el tercer tiempo, colocar el pié directamente.

2. Se aumenta la dificultad elevando gradualmente la rodilla.

3. En la extensión adelante, no debe bajarse el muslo. En las otras extensiones el muslo se separa en el momento de la extensión.

4. No debe levantarse la punta del pié.

*Elevación de la punta de los piés*

Levantar la punta de un pié o de los dos, sin mover los talones ni encoger las rodillas.

*Elevación de la punta de los piés*

*Mando:* En la punta de los piés, Uno!

*Ejecución.* Elevar los talones lo más alto posible sin separarlos, enderezar el cuerpo y la nuca e inspirar sin levantar los hombros.

*Variaciones.* Esta elevación puede combinarse con actitudes de brazos, o con movimientos de la cabeza y de los brazos.

*Flexión de las piernas. Ejecución*

1. Elevarse en la punta de los piés.
2. Flexión de las piernas separando las rodillas.
3. Enderezar las piernas.
4. Colocar los talones.

Este ejercicio puede hacerse en dos tiempos cuando los niños estén más ejercitados.

Evítese la inclinación del tronco adelante y la separación de los talones.

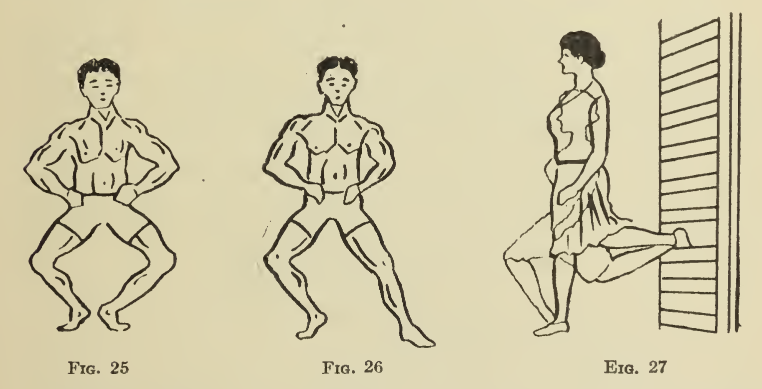


Fig. 25 Fig. 26 Eig. 27

*Media flexión de las piernas.* Se hace como la precedente pero interrumpiendo el movimiento cuando la pierna y el muslo formen un ángulo (fig. 25).

*Variaciones.* Ejecutar las flexiones en las diversas posiciones parada (fig. 26).

*Flexión de una pierna con el pié sostenido.* (Fig. )27.

D. EJERCICIOS DE LOS BRAZOS

*Elevación de los brazos.* Las elevaciones de los brazos se hacen generalmente horizontal y verticalmente en todas las direcciones, pero ellas sē ejecutan también a alturas intermediarias.

Sólo gradualmente, debe pasarse a la horizontal y a la vertical.

*Regla general.* Inspirar profundamente en todos los movimientos que favorecen la ampliación del pecho.

*Extensión de los brazos adelante;*

*Mando:* Extensión de los brazos adelante.... Uno! o, brazos horizontalmente adelante....Uno! Los brazos son llevados paralelamente adelante, las palmas de las manos hacia adentro. Evítese que los niños levanten los hombros y que inclinen el cuerpo hacia atrás.

*Levantar los brazos horizontalmente al lado.* Palmas de las manos hacia abajo.

*Levantar los brazos atrás.* llevar los brazos paralelamente atrás y abajo, las palmas de las manos hacia adentro.

*Elevar los brazos verticalmente adelante.* (Fig. 28).



Fig. 28

*Elevar los brazos verticalmente al lado.*

*Ejecución.* 1. Extenderlos hasta la horizontal.



2. Virar las palmas de las manos hacia arriba.

3. Continuar el movimiento de los brazos hasta la vertical.

4, 5, y 6. Traer los brazos en posición por los medios inversos

*Separar los brazos lateralmente;*

1. Llevar los brazos paralelamente adelante.

2. Separarlos lateralmente.

*Lanzamiento de los brazos.* Ejecución viva de las elevaciones.

*Balanceo de los brazos.* Lanzamientos opuestos alternativos y sin interrupción.

*Circunducción de los brazos.* Movimiento contínuo de elevación en un sentido y de descenso en el sentido opuesto; el brazo describe un círculo al rededor de la artículación del hombro.

Las circunducciones se ejecutan en los planos antero–posterior, lateral y diagonal.

En la ejecución rápida conviene cerrar el puño.

Evítese que estos movimientos modifiquen las actitudes del cuerpo.

*Rotación de los brazos.* Ejecución: los brazos extendidos a los lados, rotación de adelante hacia atrás o inversamente.


Fig. 29

*Extensión de los brazos.* En la actitud de manos en los hombros, en las clavículas o en la nuca, extender vigorosamente los brazos en la dirección indicada, Las manos abiertas, los dedos juntos (fig. 29).

En todos estos ejercicios el maestro evitará que el niño levante los hombros, que flexione las rodillas, que modifique las actitudes del cuerpo y que lleve la cabeza y la barba hacia adelante.

E. EJERCICIOS DEL TRONCO — EXTENSION DORSAL

*Observación general.* Los movimientos del tronco deben ejercer una acción favorable sobre las articulaciones vertebrales y costales, sobre las funciones de los órganos torácicos y abdominales.

Es, pues, muy importante fijar con precisión su modo de ejecución y vigilar atentamente el trabajo de los niños. La mayor parte de ellos contribuyen a la ampliación del pecho y al enderezamiento de la columna vertebral.

*Flexión del tronco adelante. Ejecución.* Inclinar el tronco adelante por un movimiento en las articulaciones coxo–femurales acompañado de un endere zamiento general del raquis.

*Flexión del tronco atrás o extensión dorsal.* Llevar la parte alta del cuerpo atrás por un movimiento general de las vértebras (fig. 30).

Fig. 30

*Flexión del tronco lateralmente* (a la izquierda o a la derecha).

Curvatura de la región alta del cuerpo lateralmente, repartiendo el movimiento sobre toda la región dorsal y la parte superior de la región lumbar esforzándose de producir en ella una curva regular (fig. 31).


Fig. 31

*Flexiones oblícuas.* Se ejecutan en las direcciones intermediarias.



Fig. 32

*Circunducción.* Paso contínuo de una flexión a otra, sin levantar el tronco. Ella se ejecuta hacia la izquierda y hacia la derecha.

*Rotación. Mando:* Rotación del tronco a la izquierda (derecha) uno!

*Ejecución:* 1. Virar la región alta del cuerpo a la izquierda (derecha), las caderas quedan inmóviles.

2. Vuelta a la posición inicial.

La inmovilización de las piernas y de las caderas es muy difícil de obtener en los pequeños. Pero el maestro puede asegurarla, haciéndoles tomar sucesivamente la posición sentada y arrodillada, (fig. 32).

*Gradación.* Las rotaciones pueden ejecutarse en las diversas actitudes de flexión del tronco, en las diversas posiciones y con actitudes y movimientos variados. La rotación se combina también con las flexiones.



Fig. 33

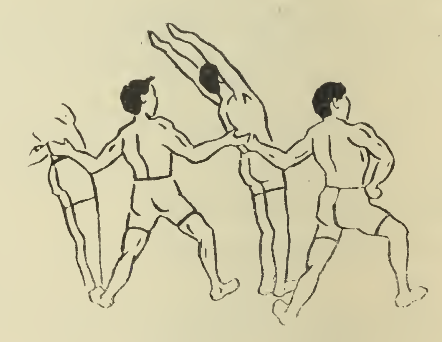


Fig. 34

En todos los movimientos del tronco, la progresión se obtiene por un aumento de amplitud por las modificaciones de la posición de las piernas o de la actitud de los brazos; por las combinaciones de los movimientos de los brazos, de las piernas y de la cabeza.

En los pequeños se recomienda la fijación de la cintura por medio de un apoyo contra un aparato o por el sostén de los condiscípulos (fig. 33 y 34).

# III

# SEGUNDA SERIE

## EJERCICIOS CAPITALES Y ESPECIALES COMBINADOS

*I Ejercicios Capitales.*

### A. EXTENSION DE LA COLUMNA VERTEBRAL

La extensión de la columna vertebral es una extensión dorsal. Presenta la particularidad de que el centro de gravedad se cambia para ir atrás de la base de sustentación en el momento de la flexión atrás. Por eso, para evitar la caída de la parte superior del cuerpo debe tomarse apoyo sobre un objeto (pared, espaldera, manos de los compañeros) (fig. 35 y 36).

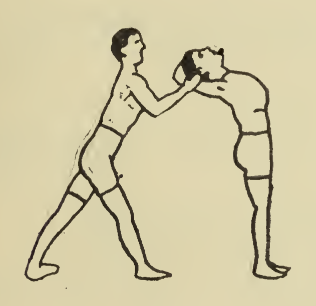


Fig. 35

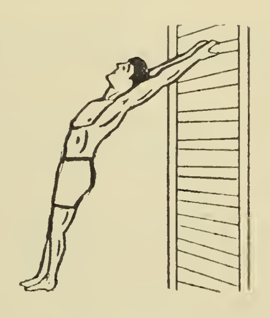


Fig. 36

La consecuencia de este cambio del centro de gravedad es que el esfuerzo muscular que en la extensión simple se concentra sobre todo en los músculos anteriores, se trnasporta, en el momento del apoyo a la región posterior.

*Ejecución.* 1. Extender los brazos arriba enderezando el cuerpo e inspirando.

2. Flexión de la parte alta del cuerpo hasta alcanzar con las manos una de las varas de la espaldera (fig. 36).

3.—4.—Enderezarse y tomar la posición.

Con el fin de descongestionar los músculos dorsales, conviene que los niños hagan inmediatamente después del ejercicio anterior, una flexión profunda del tronco adelante.

### B. SUSPENSIONES Y APOYOS.

Las suspensiones se hacen con los brazos tendidos medio-fle-

xionados y flexionados; los apoyos sólo se ejecutan a brazos tendidos en las escuelas primarias.

Los apoyos y las suspensiones pueden hacerse en los aparatos siguientes: barra, escaleras, espalderas, bancos, cuerdas, etc.; a veces pueden los mismos compañeros hacer el oficio de los aparatos y el suelo puede también utilizarse para los apoyos.

*Condiciones generales de ejecución.*

Mantener los hombros atrás y el pecho bien desarrollado; conservarle a la respiración su ritmo normal. Evitar las contracciones inútiles.

*Progresión general.* Es casi imposible mencionar en un corto resumen, la infinita variedad de ejercicios de suspensión y de apoyo.

Las observaciones que siguen facilitarán la composición y la gradación del trabajo. La progresión de dificultad puede establecerse:

A. *De acuerdo con el modo de suspensión.*

1. Suspensión y apoyo con sostén por los miembros inferiores.

2. Suspensión y apoyo simple por las manos solas.

3. Movilizaciones horizontales, verticales u oblicuas.

B. *De acuerdo con la actitud de los brazos*: tendidos medio-flexionados, flexionados.

C. *Por el grado de oblicuidad del cuerpo*, y por la adjunción de las actitudes y de los movimientos de los miembros inferiores y de la cabeza.

Estos diversos procedimientos pueden combinarse entre sí.

EJEMPLOS.

*Fig. 37.* Suspensión tendida oblicua con apoyo de los pies adelante.



FIG. 39

*Fig. 39.* Suspensión flexionada oblicua con apoyo de los pies atrás

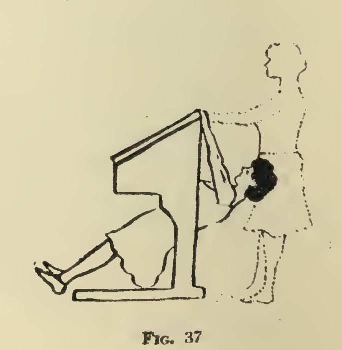


FIG. 37

*Fig. 38.* Suspensión tendida oblicua con apoyo de los pies atrás.

*Fig. 40.* Movilización en suspensión flexionada transversal oblicua con apoyo de los piés adelante.

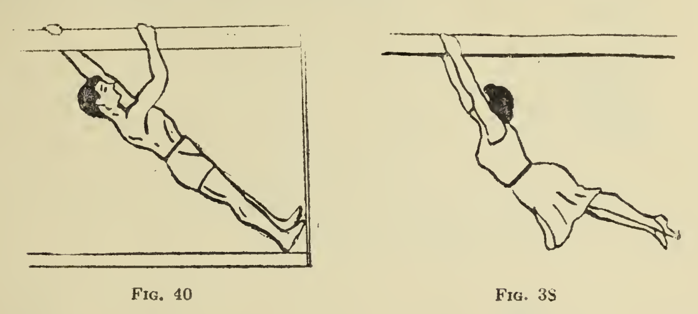


Fig. 40 Fig. 38

*Fig. 41.* Movilización atrás en suspensión transversal flexionada.

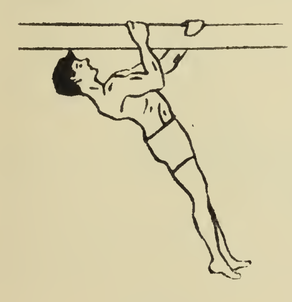


Fig. 41

C. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Los ejercicios de equilibrio consisten en movimientos ejecutados sobre una base de sustentación reducida: estación sobre la punta de los pies, sobre un pie; estaciones y marchas sobre un aparato como un banco o la barra.

*Ejecución.* Jamás debe comenzarse una marcha de equilibrio antes de haberse el maestro asegurado de la establidad de la estación (fig. 42); tómese ésta por procedimientos metódicos (figs. 43).



Fig. 42



Fig. 43



Fig. 44

Manténgase el cuerpo derecho, la mirada fija adelante; evítense los movimientos precipitados y desordenados.

*Gradación.* 1. Modificación de la posición de los pies (separados en diversas direcciones, pies juntos).

2. Piernas extendidas o flexionadas.

3. Cambio de la actitud del tronco, y de los brazos.

4. Combinación de los movimientos de los brazos, de las piernas o de la cabeza (figs. 44, 45 y 46).

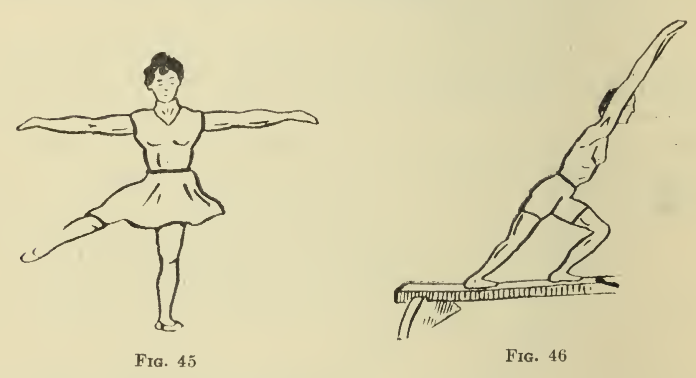


Fig. 45 Fig. 46

5. Elevación gradual del aparato.

6. Disminución de la superficie de apoyo: suelo, banco, barra, etc.

7. Inclinación gradual del aparato.

8. Fijeza o movilidad del aparato (fig. 47).

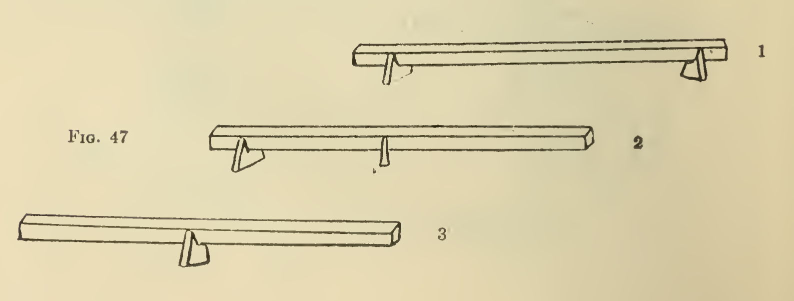



Fig. 47

### D. EJERCICIOE COMBINANOS Y EJERCICIOS SINTETICOS

Los ejercicios combinados y los ejercicios sintéticos constituyen el fondo de la gimnasia de aplicación y, puesto que ellos presentan además, las ventajas de los otros ejercicios en cuanto a la estética corporal y al mejoramiento de las funciones orgánicas, deben ocupar en la educación física, un puesto preponderante.

El número y la variedad de estos ejercicios son infinitos; se obtienen aplicando a los ejercicios simples, los procedimientos de modificación y de combinación que se han indicado en la primera parte de la obra. A los maestros les toca componerlos pero introduciendo en ellos solamente los movimientos lógicamente apropiados a uno u otro de los fines que se le han asignado a la enseñanza.

Los ejemplos que citaremos, tienen por objeto orientar ese trabajo de composición.

a) *Ejercicios sin instrumentos.*

NOTA 1. Para facilitarle el trabajo al maestro, se han descompuesto los ejercicios y se han descrito sumariamente, tiempo por tiempo.

2. Los nombres abreviados de las partes del cuerpo que ejecutan un movimiento se han escrito con mayúscula; la *s* final indica que el movimiento se ha hecho por los dos miembros.

Los nombres abreviados de los ejercicios y de los movimientos comienzan por una minúscula con extepción de aquellos que se encuuentran al principio de la frase.

1. a) Flex. Brs. y 2 rot. izq. (dr.) adelante.

b) Ext. Br. dr. arriba, Br. izq. abajo, Pr. izq. (dr.) tendida atrás adelante, colocando la punta del Pr. en el suelo.

c d) Vuelta a la posición por los medios inversos.

2. a) Lanzar Brs. arriba y P. izq. (dr.) atrás.

b) Colocar el pié izq. (dr.) con media fl. Pr. dr. (frente) fl. y ext. Brs. lat.

c d) Vuelta a la posición por los medio inversos.

3. a) Ext. Brs. lat. por circunducción de adentro hacia afuera con frente lat. izq.

b) Levantar los Brs. paralelamente con fl. lat. del Tr. a la izq.

c) Enderezar el Br. con ext. de Brs. al lado.

d) Posición fundamental.

4. a) Fondo ad. P. izq. con cir. Brs. de ad. atrás seguida de fl. y ext. Brs. ad.

b) Frente atrás por media vuelta a la derecha con cambio de fondo en medio círculo; Br. dr. por abajo (Br. dr. tendido ad., Br. izq. tendido atrás.)

c d) Vuelta por medio inversos.

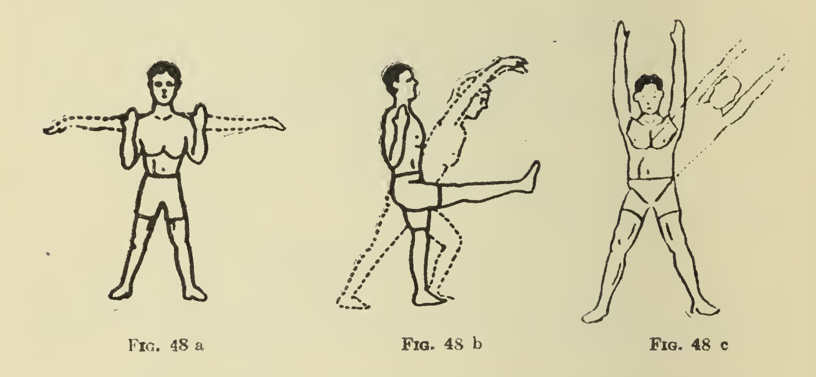


Fig. 48 a Fig. 48 b Fig. 48 c

7. a) Lanzamiento P. izq. (dr.) ad. con fle. Brs. seguidos de la colocación de la punta del pié izq. ad. con ext. de un Br. arriba.

b) Frente a la izq. (dr) Prs. separados tendidas con fl. y ext. lat. Brs. (fig. 48–b).

c) Flex del Tr. a la izq. (dr) con elev. de los Brs. (fig. 48–c).

d e f) Vuelta por medios inversos.

b) *Ejercicios con instrumentos portátiles.*

1°. *Ejercicios con las varas.* Pueden ejecutarse con las varas, elevaciones, extensiones, lanzamientos, balanceos, y circunducciones de los brazos. Todos estos ejercicios pueden ejecutarse aisladamente, o asociarse con actitudes y movimientos de las piernas, del tronco, y de la cabeza y con marchas variadas.

Las varas ayudan mucho a los principiantes; dan flexiblidad a las articulaciones y suprimen gran número de obstáculos que desalientan a veces a los niños.

Los ejercicios en los cuales se lleva la vara atrás, favorecen poderosamente la ampliación mecánica del tórax y el enderezamiento de la columna vertebral.

## EJEMPLOS

1 Ext. vertical de los Brs.

2 Elev. de Brs. ad. (fig. 49 y 50).

3 Elev. lat. de Brs. por izq. o por derecha.

4 Lanzamiento de los Brs. verticalmente por la izq. (dr.)

5 Circ. de Brs. de izq. a dr. e inversamente.

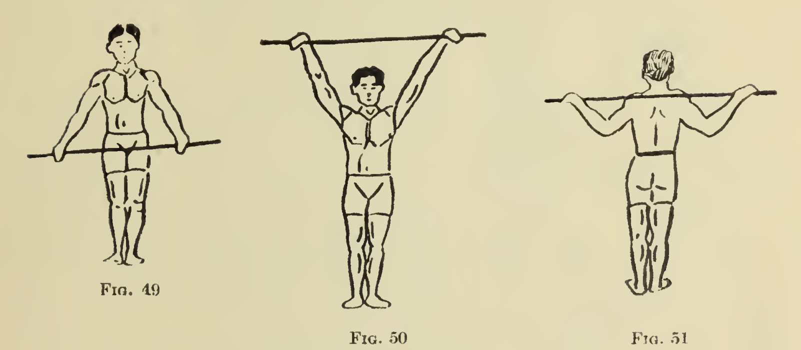


Fig. 49 Fig. 50 Fig. 51

6 Elev. vertical del Brs. izq. (dr.) extendiendo el otro lat.

7 Ext. vert. de Brs. y transporte de la vara sucesivamente detrás de los hombros y detrás del cuerpo.

8 t. (4 para ir y 4 para volver) (fig. 50, 51, 53.)

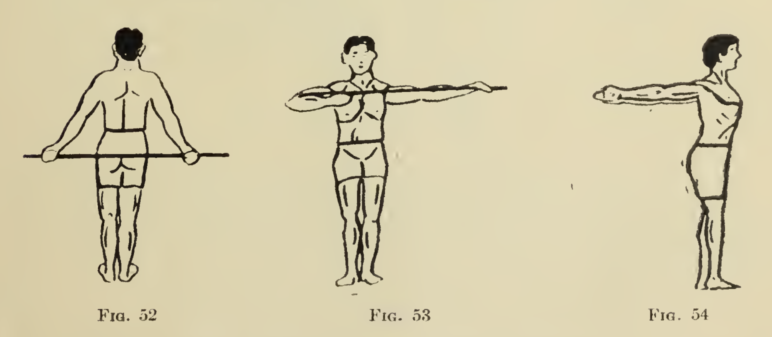


Fig. 52 Fig. 53 Fig. 54

8 Vara verticalmente cerca del hombro izq. (dr.) después horizontalmente, abajo y detrás del cuerpo.

9 Brs. flexionados, vara por delante del pecho o detrás de las espaldas ext. lat. y alterntivamente de los Brs. (fig. 52).

10 Vara detás de los hombros, ext. Brs. atrás (fig. 54)

11 Los mismos ejercicios con separación de las piernas o con fondo.

12 Un Br. flexionado y teniendo la vara por delante o por detrás del cuerpo ext. obl.



Fig. 55

13 Idem. con fondo ad. a la izq. o a la dr. (fig. 55).

14 Agregar a esos ejercicios, diferentes ejercicios de fle. o de rot. del Tr.

15 Ejercicios por parejas: elevaciones, lanzamientos, balanceos, extensiones con fondos u otros ejercicios de las piernas y movimientos del tronco, fig. 56).

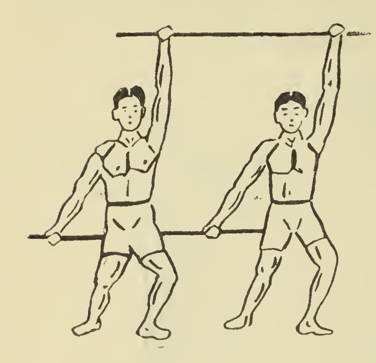


Fig. 56



2°. *Ejercicios con los aros.*



Fig. 57 Fig. 58 Fig. 59 Fig. 60

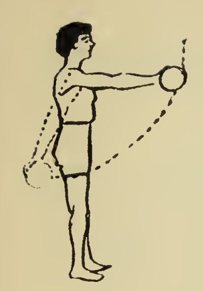
Con los aros se ejecutan los ejercicios semejantes a los que se han hacho con las varas, pero el instrumento imprime a esos movimientos un carácter de gracia que le da a la gimnasia femenina un carácter especial.

3°. *Ejercicio con palanquetas de madera.*

1. Golpear las dos esferas ad. y separar los Brs.

2. Golpear con una esfera (anterior) ad. y con la otra (posterior) atrás (fig. 61).

3. Golpear una esfera arriba de la cabeza y la otra abajo alternativamente por delante y por detrás del cuerpo (4 t.)


Fig. 61

4. Golpear una esfera arriba de la cabeza y la otra debajo de cada pierna flexionada (tendidas) alternativamente adelante. (fig. 62).

5. Golpear una esfera arriba y la otra atrás con fondo (figs. 63 y 64).

6. Idem. con saltillos y separación de las piernas.

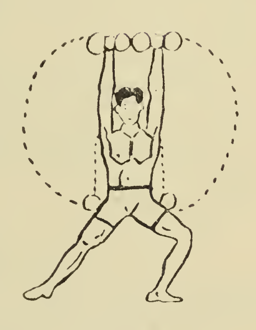
7. Fondo adelante golpeando una esfera arriba de la cabeza y cambio después a fondo atrás. Con extensión dorsal golpeando la otra esfera abajo y detrás del cuerpo.


Fig. 62


Fig. 63

8. Golpear una esfera adelante con flexión de las piernas y después la otra, abajo detrás del cuerpo enderezándolo (fig. 65).

**NOTA: A todos estos ejercicios pueden agregarse movimientos del tronco (flexión extención y rotación)- Alnos pueden hacerse durante la marcha-**


Fig. 64

4°. *Ejercicio con las masas.*

Además de las flexiones, extensiones, lanzamientos, balanceos, circunducciones, y rotaciones de los brazos cuya ejecución con masas es análoga a la de estos mis mos ejercicios ejecutados sin ellas, se practican especialmente con su ayuda movimientos del puño que son casi todos, circunducciones.


Fig. 65

El peso de las masas favorece la amplitud de losmovimientos de los brazos, ensancha el tórax, fortifica los hombros y la nuca; y los movimientos que se ejecutan con ellas, asociados a los de piernas y del tronco dan gracia y energía al sujeto.

*Movimientos del Puño.*

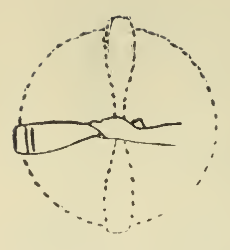


Fig. 66

1. La masa se tiene horizontalmente en la prolongación del brazo tendido adelante o al lado.

2. Levantarla verticalmente.

3. Inclinar la masa a lo largo del antebrazo.

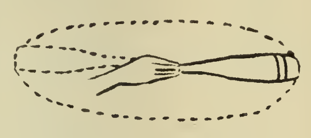


Fig. 67

4. Bajarla (este movimiento se hace con rotación del ante–brazo) y colocarla de nuevo horizontalmente (fig. 66).

La sucesión continua de estos movimientos engendra la circunducción; ésta puede hacerse horizontalmente de adentro hacia afuera, o de afuera hacia adentro (fig. 67), verticalmente hacia abajo o hacia arriba, interior o exteriomente con relación al brazo.

Con dos masas los movimientos se ejecutan en una misma dirección, con todas dos o en direcciones opuestas.

Los movimientos del puño, pueden combinarse con diversas clases de movimientos de brazos, extensión, elevación, balanceo y circunducción.

He aquí varios ejenplos:

1. Extensión de los brazos adelante y circunducción vertical exterior de las masas.

a) Fl. de los Brs. levantando las masas por delante de los hombros;

b) Ext. de los Brs. ad.

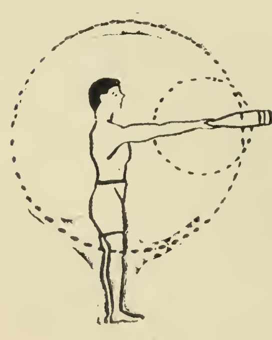


Fig. 68

c) Circund. de las masas bajándolas por del. y levantándolas después a lo largo y hacia el exterior del antebrazo y verticalmente después;

d) Fl. de los Brs.

e) Bajarlos a la posiciónordinaria.

2. Elev. de Brs. horizontalmente ad. con circund. vertical interior y exterior.

3. Balanceo de Brs. lateralmente con circund. de las masas.

4. Circund. de un Br. con circund vertical exterior de la masa (fig. 68).

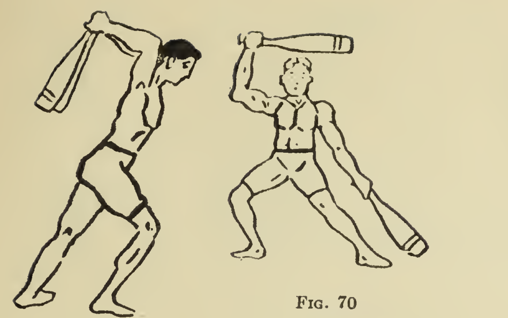



Fig. 70

Fig. 71

Fig. 69

5. Circund. lat. del Br. dr. de dr. a izq. con circund. de la masa lateralmente.

6. Con fondo ad. llevar las masas detrás de los hombros y traerlas de nuevo con circund. (fig. 69).

7. Con fondo lat. izq. llevar la masa izq. horizontalmente sobre la frente y traerla de nuevo con circund. vertical exterior (fig. 70).

8. Circund. lateral de un br. con circund. de la masa detrás del cuerpo (fig. 71).

9. Idem. con fondo lateral.

*II. Ejercicios Especiales.*

Generalmente estos ejercicios son una acentuación de intensidad de los ejercicios del tronco; y aunque ellos tiendan a ejercitar la musculatura entera, desarrollan más fuertemente la del tronco en todas sus regiones: nuca, hombros, y espalda; costados y abdómen.

1°. Ejercicio para los músculos posteriores. (Nuca, espalda y piernas).

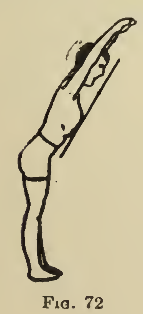


Fig. 72

Su carácter general es el de las extensiones dorsales acentuadas por las inclinaciones pronunciadas del cuerpo, por los movimientos de los brazos y los ejercicios de las piernas.

Ejemplos:

Ext. del Tr. ad. (fig. 72 y 73).



Fig. 73



Fig. 74

Este ejercicio puede combinarse con todas las actitudes de brazos y de piernas, (fig. 73 y 74), arrodillada, sentada (fig. 75).

*Gran fl. el dtr. ad.* Prolongar la fl. precedente hasta llevar los dedos cerca del suelo; los brazos están tendidos en la prolongación del tronco.



Fig. 75

*Ext. dorsal con un pié sostenido.* (fig. 76).

*Exte. dorsal con una pierna sostenida.* (fig. 77).

*En suspensión o en apoyo, elevación o extensión de una o de las dos piernas atrás.*

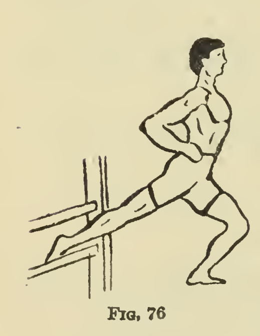


Fig. 76

*En apoyo acostado (sobre el banco o sobre el suelo), extensión de los brazos, rotación de la cabeza etc.,* (figs. 78, 79 y 80).

2°. Ejercicios para los músculos anteriores. (abdominales).

Estos ejercicios pueden clasificarse en tres grupos:



Fig. 77

1. Las elevaciones y las extensiones de las piernas adelante, estando en la posición parada, acostada – dorsal, en suspensión o en apoyo;

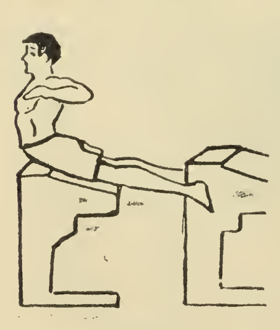


Fig. 79



Fig. 78

2. Las flexiones del cuerpo atrás.

3. Los apoyos faciales sobre los piés o las manos.

La elevación debe hacerse con prudencia y lentitud.

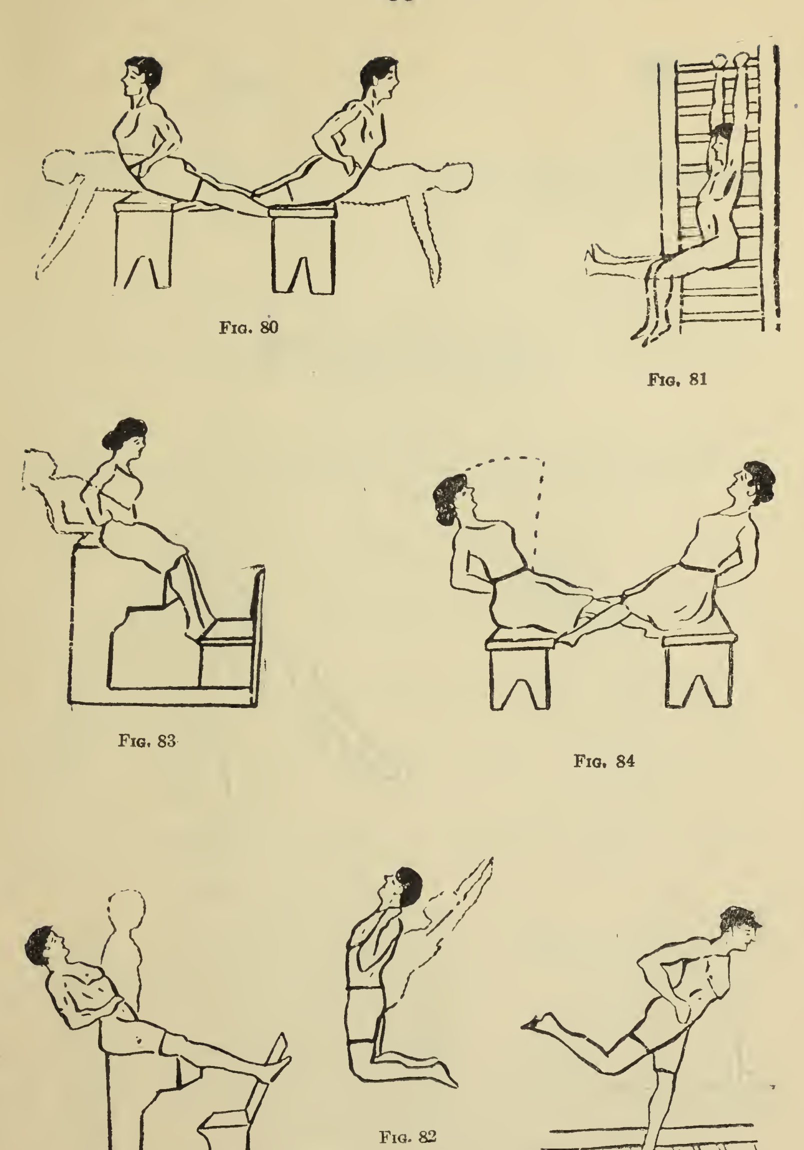


Fig. 80

Fig. 81

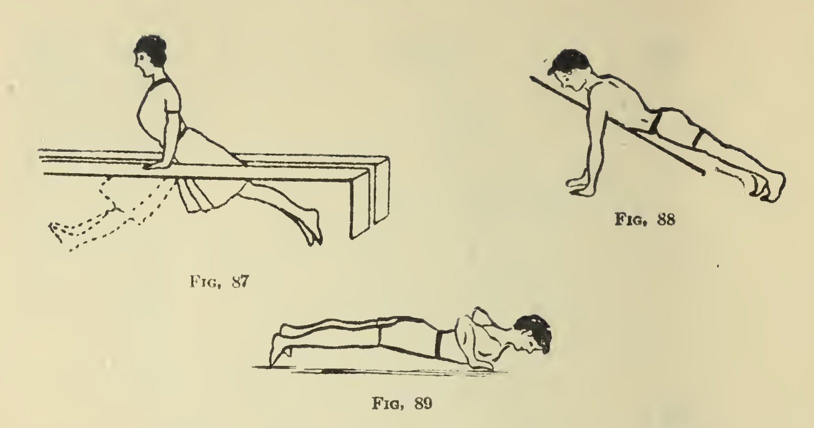
Fig. 83

Fig. 84

Fig. 85

Fig. 82

Fig. 86

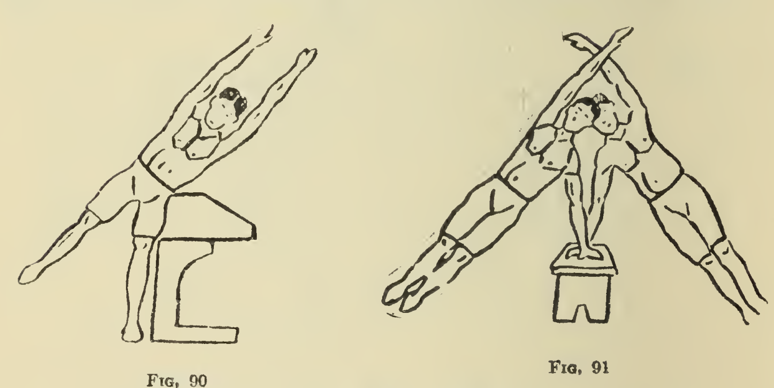


Fig, 87

Fig, 88

Fig, 89

3°. Ejercicio para los músculos laterales y rotadores.



Fig, 90

Fig, 91

Fig, 92

Las flexiones laterales (directas y oblicuas) del tronco, las rotaciones, los apoyos laterales, los movimientos laterales de las piernas en la posición parada, en apoyo o en acostado costal, ponen en movimiento los músculos laterales del cuerpo.



Fig, 93

Con el fin de obtener una ejecución correcta o exactamente localizada, se inmovilizan las partes inferiores del cuerpo en algunos de esos ejercicios (figs. 90, 91 92 y 93).

# IV

# TERCERA SERIE

*Ejercicios generales sintéticos y de locomoción:* marcha, carrera, salto, aplicaciones diversas.

### 1º—Marcha

La marcha debe ejecutarse de modo vivo, pero no precipitado; el paso, variable de acuerdo con la edad de los niños, será suficientemente alargado. La pierna será tendida atrás; el empuje del cuerpo hacia adelante se hará por medio de una extensión vigorosa del pié.

El maestro tratará de que el niño marche con elegancia, sin golpear los talones, evitando el balanceo exagerado de los brazos, la rotación y el levantamiento pronunciado de los hombros.

*Variantes y progresión.* Marcha ordinaria con pasos largos, con paso corto, sobre la punta de los piés......

Marcha con elevación alternativa de las rodillas, con elevación de las piernas adelante, o con flexión y extensión alternativa de los mismos.

Marcha atrás; marcha lateral por separación y acercamiento de las piernas.

Marcha en dos, en tres, en cuatro tiempos; cambio de paso.

Marcha con fondos.

Todas esas marchas pueden acompañarse con actitudes variadas y movimientos de brazos.

### 2º—Carrera

La carrera se hace sobre la planta del pié. Al principio, la cadencia es lenta, pero se acelera poco a poco a medida que los niños adquieren el ritmo y ganan agilidad.

Los brazos quedan libres durante la carrera. Al principio puede exigirse que éstos estén tendidos a lo largo del cuerpo con el fin de habituar los niños a guardar la buena actitud del pecho. En seguida se flexionan ligeramente en ángulo recto los ante-brazos colocados horizontalmente a la altura de las caderas, codos atrás. El maestro evitará que el niño coloque bruscamete el pié sobre el suelo; que produzca rotaciones y levantamientos exagerados del cuerpo; que flexione fuertemente las piernas atrás, y los brazos contra el torax.

PROGRESION:

1. Saltillos alternativos sobre la punta de los piés.

2. Saltillos pero avanzando.

3. Carrera rítmica con cadencia progresiva.

4. Carrera en líneas cortadas u ondulantes, en terreno variado (ascendentes, descendentes).

5. Carreras con obstáculos (soga, bancos poco elevados, espacios, etc.)

6. Carreras de velocidad (no más de 40 a 50 m. para los grandes).

7. Carrera prolongada. Procédase con prudencia; no debe excederse de cuatro o cinco minutos.

8. Carrera galopante.

*Aplicaciones:* Carreras por dos, por tres, por cuatro, dándose la mano, con una vara, una soga......Juegos!

3º—SALTO

Los saltos constituyen a la vez que una gimnasia de desarrollo, una gimnasia de aplicación muy útil.

Síntesis compleja de movimientos de diversas partes del cuerpo, su ejecución correcta no se obtiene sin que se siga en su aprendizaje un método preciso y una progresión cuidadosamente graduada.

Los ejercicios de los miembros inferiores: las elevaciones en la punta de los piés, las flexiones de las piernas, los saltillos y los equilibrios son ejercicios que preparan al salto.

4º—SALTILLOS

Los saltillos difieren de los saltos en que se hacen a poca altura del suelo y se suceden de modo contínuo y con una cadencia generalmente rápida.

Se ejecutan sobre la punta de los piés y los golpes son atenuados en el momento de la caída, por ligeras flexiones con las diversas articulaciones de los miembros inferiores.

*Variedad y progresión.* Los saltillos se hacen:

a) Puntas separadas, talones juntos;

b) Piés totalmete juntos;

c) Separando y acercando alternativamente las piernas;

d) Cruzando las piernas;

e) Sobre un pié, el otro levantado en las diferentes actitudes de la pierna;

f) Sobre un pié colocando adelante, al lado, atrás, u oblicuamente la punta o el talón del otro pié;

g) Sobre un pié elevando, lanzando o balanceando la pierna libre en las diversas direcciones;

h) En actitud flexionada: sobre dos piés, sobre un pié, sobre cada pié alternativamente tendiendo la pierna libre adelante. Para este último ejercicio, los niños colocan las manos en un aparato o son sostenidos por compañeros.

i) Estos saltillos pueden ejecutarse en el puesto, avanzando adelante, al lado, atrás, o con octavo, cuarto o media vuelta;

j) Pueden acompañarse con actitudes y movimientos de los brazos.

## El Salto

*Elementos constitutivos del salto.* El salto simple puede descomponerse en seis partes:

1. Elevación sobre la punta de los piés.
2. Media flexión de las piernas extendiendo los brazos atrás y abajo;
3. Extensión viva de las piernas lanzando los brazos adelante y hacia arriba;
4. Caída sobre la punta de los piés con media flexión de las piernas;
5. Enderezamiento de las piernas bajando los brazos;
6. Colocación de los talones en el suelo.

Conviene estudiar estas partes sucesivamente antes de ejecutar la síntesis.

Después de cierto tiempo, podrán agruparse de dos en dos, y cuando la ejecución parezca lo suficientemente correcta, ellas se sucederán sin interrupción.

*Variedad de saltos y progresión.*

Se distinguen los saltos en alto, en largo (al frente) en ancho (lateral) y en profundidad.

Se hacen sin, o con carrera de impulsión excepto el salto en profundidad.

Pueden ejecutarse:

*Con apoyo* de las manos sobre el aparato: barra, banco, silla etc.

*Con suspensión* (barra, sogas, etc.)

*Con suspensión y apoyo* combinados.

*Gradación: Salto en alto sin carrera de impulsión*

El aprendizaje comienza por el estudio de los elementos y después se ejecutan en el puesto, saltos en alto, a los que se agregan movimientos de las piernas (separación, flexión atrás, elevación de las rodillas, etc.), movimientos de los brazos (elevación, lanzamiento) o. ⅛, ¼, ½ vuelta y hasta vuelta entera.

Enseguida pueden ejecutarse, saltos sobre un banco, sobre la barra, sobre una soga, etc.

*Saltos largos sin carrera de impulsión*

Para saltar con un solo pié se lanza una pierna adelante, a un lado o atrás según el caso, haciendo esfuerzo con la otra pierna para impulsar el cuerpo en la dirección indicada, y se cae sobre los dos piés a una distancia que, corta al principio aumenta gradualmente después (fg. 94).



Fig, 94



Fig, 95

Cuando se salta con los dos piés, los talones permanecen juntos durante todo el ejercicio (fig. 95). Sin embargo, en los saltos laterales, pueden separarse las piernas; conviene entonces, dirigir la punta del pié colocado del lado que se hace el salto, en la dirección del movimiento.

*Salto en profundidad*

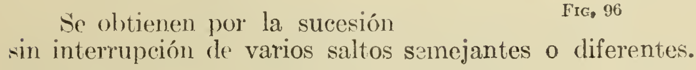
Puede lo mismo que el anterior, ejecutarse con uno o con dos piés. Con el objeto de disminuir la altura de la caída del cuerpo se flexionan las piernas antes de desprenderse del soporte. Puede además colocarse la mano sobre éste y sostenerse así, parcialmente (fig. 96).

*Salto en alto o largo con carrera de impulsión.*

Una carrera de algunos metros, preceden al salto: El apoyo se toma alternativamente con el pié izquierdo y con el pié derecho.

En el salto en alto, el punto de partida de la carrera debe estar poco distante del obstáculo pues el principal esfuerzo debe dirigirse verticalmente y no horizontalmete.

*Saltos combinados.*



Fig, 96

Se obtienen por la sucesión sin interrupción de varios saltos semejantes o diferentes.

*Saltos con apoyos.*

Pueden hacerse con o sin carrera de impulsión. En este último caso, cuando el niño llega cerca del aparato de apoyo que va a franquear, ejecuta un salto lateral de poca extensión con el fin de aprovechar la extensión de las piernas que le sigue, para lanzarse por encima del obstáculo sobre el cual coloca las dos manos (fig. 97).

Fig, 97



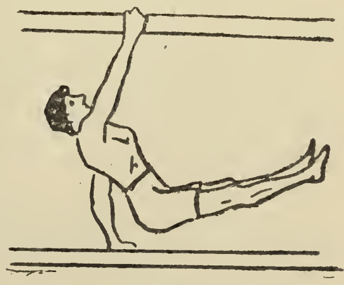
*Saltos con suspensión.*

Se agarra una barra colocada a buena altura; se levanta, el cuerpo por medio de la flexión de los brazos y la extensión de las piernas y se proyectan éstas más allá del obstáculo (soga, etc).

Este salto puede ejecutarse adelante, oblicua o lateralmente.

*Los saltos por suspensión y apoyo combinados* se obtienen por la reunión de los procedimientos ya indicados (fig. 98).

*Nota general.* Los saltos pueden variarse y graduarse aumentando su amplitud y su elevación; haciendo uso de varas, de palanquetas, de masas y de sogas.



Fig, 98

*Aplicación. Sogas para saltar.*

Los saltillos, los saltos, y las danzas con cuerdas, constituyen una de las aplicaciones del salto más agradables para las niñas. Estos ejercicios presentan una extrema variedad de combinaciones generalmente conocidas pero que conviene enseñarlas metódicamente y por medio de las cuales se ejercitan, no solamente la agilidad de los niños, sino también su destreza, su sangre, fría y su espíritu de invención.

## 5º—Luchas

Las luchas de tracción y de impulsión se hacen sin aparatos o haciendo uso de varas, de cuerdas etc.

Ellas son individuales (uno contra uno) o colectivas (grupos contra grupos).

Estas últimas son generalmente más animadas.

*Ejecución.* En las luchas de impulsión, los niños toman la posición de fondo adelante inclinando fuertemente el cuerpo. En las luchas de tracción se colocan con fondo atrás, inclinando el cuerpo en la misma dirección; en la parte más reñida de la lucha éste se inclina con frecuencia hacia adelante.

Cuando las luchas se hacen por medio de un instrumento, los niños se colocan alternativamente de lado y lado de éste y colocan, adelante la pierna exterior.

*Recomendación.* Déjese entre los luchadores suficiente espacio para que no se molesten unos a otros.

Repártanse las fuerzas tan proporcionalmente como es posible entre los grupos adversos.

*Algunos tipos.*

A. *Luchas individuales.*

1. *De Impulsión.* manos colocadas en los hombros del adversario.

Con una vara, un brazo tendido atrás y abajo, el otro en media flexión adelante.

Con dos varas, las manos en la cintura o los brazos tandidos atrás o abajo.

2. *De Tracción:* por una o dos manos, por los puños (cada luchador toma con la mano derecha el puño izquierdo de su adversario, y con la izquierda su propio puño derecho o inversamente);

Con una cuerda.

B. *Luchas por grupos:*

Con una o dos perchas (tracción e impulsión); con una o dos cuerdas (tracción).

## 6° Juegos

No tenemos por objeto presentar en una obra tan pequeña como ésta, un desarrollo completo de todos los juegos que pueden hacerse en la Escuela Primaria. El número de ellos puede ser ilimitado pues depende en gran parte de la inventiva del Maestro.

Nos proponemos solamente, presentar una serie de tipos que puedan guiarlo en la elección que él haga de acuerdo con los gustos y fuerzas de los niños, dando especial importancia a aquellos que ejerciten a la vez mayor número de grupos musculares.

### A.—Para los primeros Grados (1° y 2°)

En estos grados los juegos están compuestos especialmente para desarrollar los sentidos de los niños, para hablarles a su imaginación y para corresponder a su instinto de imitación.

He aquí algunos tipos:

1.—*Pájaros vuelen!*

*Disposiciones:* Los niños (pájaros) colocados por todas partes en el lugar destinado al juego, tienen entre ellos distancias que están en relación con el grado de habilidad de cada uno.

Pequeños. círculos o cruces trazadas sobre el suelo. indican el lugar (árbol) de cada pajarito. Uno de ellos no tiene lugar y se coloca donde él quiere.

*Reglas.*—Este último grita: «Pájaros vuelen!» A estas palabras todos los niños o pájaros abandonan sus puestos (árboles) y corren hacia otro haciendo el simulacro de volar. El pájaro sin árbol corre para ocupar un puesto libre. A qué que queda sin árbol grita seguidamente: «Pájaros vuelen!», y así continúa el juego hasta la orden del maestro para interrumpirlo.

*Consejos:* Enseñarles a los niños a descubrir ligeros los lugares no ocupados; facilitar a aquellos que cambien rápidamente; excitar a los otros a vigilarse mutuamente para que todos cambien de puesto.

2.—El gato y la Campana

*Disposiciones.*—Un círculo de niños. En el círculo; a) un niño (el gato), llevando en el brazo o en el cuello una campanilla que suena durante los cambios del puesto; b) otros dos niños con los ojos vendados.

*Reglas.*—Los dos ciegos guiados por el sonido de la campanilla, tratan de coger al gato. Este trata de escaparse como puede.

El ciego que coge al gato se vuelve gato, se coloca la campanilla y escoge otro ciego. El gato apresado entra en el círculo.

3.—La Caza esta abierta!

*Disposiciones:*—En medio del recinto los niños (los conejos), se encuentran agrupados en su casa, limitada por un círculo trazado en el suelo.

En un ángulo del recinto, otro círculo trazado representa la casa del cazador.

*Reglas.* El cazador permanece en su habitación hasta que el Maestro diga: «La caza está abierta!»

A estas palabras: a) los conejos se esparcen por el llano (lugar del juego) y juegan evitando a un mismo tiempo que el cazador los coja; b) el cazador sale de su casa y persigue los conejos.

Todo conejo apresado es llevado por el cazador a su casa.

A los gritos del Maestro: «La caza está cerrada!» los conejos corren a refugiarse en su casa, mientras el cazador los persigue para apresar todos los que pueda coger.

Todo el mundo descansa hasta nueva orden del Maestro.

El juego termina cuando el cazador ha cazado todos los conejos.

4.—Lobo, qué hora es?

—*Disposiciones:*—En una de las extremidades del lugar donde se juega se traza la habitación del lobo. Este permanece tranquilo en ella, los demás niños (los pollitos) se colocan lejos de ella; uno de ellos (la gallina) con los brazos tendidos lateralmente (las alas abiertas) protege sus pollitos.

*Reglas.*—La gallina, seguida de sus pollitos, se pasea y se presenta a la casa del lobo. Ella habla y le dice: «Lobo, qué hora es?»

Si el lobo contesta: «La una, las cuatro, las siete, etc., . . . .» la gallina y sus pollitos continúan su paseo sin miedo ni inquietudes.

Si el lobo les contesta: «Las doce!», todos los niños corren y huyen perseguidos por el lobo glotón que desea hacer de ellos su almuerzo.

Los niños apresados son conducidos por el lobo a su casa. El último apresado será el lobo para la próxima jugada.

5.—El Solitario

Los niños se forman en dos filas, uno de los jugadores se coloca al frente dando la espalda a sus compañeros, éste es el Solitario.

A la señal que da el Maestro, los dos últimos niños corriendo por el exterior de las filas tratan de colocarse a la cabeza de ellas.

El Solitario, que no puede virarse para mirar atrás, persigue los corredores desde que los siente venir. Si él logra tocar a uno de ellos antes que éste haya llegado al frente, el vencido es el Solitario y éste entra en la fila.

6.—Bandera corrida

Los niños forman dos grupos iguales. En cada uno de ellos se colocan en dos líneas paralelas, a una distancia de 10 m. números impares de un lado y números pares del otro, haciéndose frente.

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 1 | 3 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 |
| . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| | | | | O | | | | | | | | o | | | |
| . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |

En el centro de cada uno de los campos, se coloca una bandera que pueda quitarse con facilidad.

A la señal dada por el Maestro, el número 1 de cada grupo corre a la bandera, la quita y se la lleva rápidamente al número 2, quien corre donde el número 3 y se la entrega, dándole su puesto al número 1 y tomando él, el número 3. Este corre y le lleva la bandera al número 4, etc. . . . . . . . El último, es decir, el número 16, coloca la bandera en el centro y el campo donde se coloque la bandera en primer lugar, es el vencedor.

Tipo de Ejercicio Alegorico

Había una vez un conejito. . . . . . Un día se fué a pasear. . . . . .

*1. Ejes. de tas piernas.*

| | |
|---|---|
| El conejito corre, | 1. Carrera. |
| se para, escucha | 2. Piernas medio flexionadas |
| y se esconde. | 3. Arrodillado izq. y derecho. |

*2. Ejes. de los brazos.*

| | |
|---|---|
| Sale de su escondite | 1. Carrera. |

y ansioso busca
alimento

2. Balanceo de Brs. hacia atrás.
3. « « « izq. a dcha.

*3. Carreras y saltos.*

Los niños pasean, tambien, ven el conejito, corren, y brincan a cogerlo.... El conejito huye.... Los niños cogen las flores silvestres; persiguen las mariposas; miran el cielo axul. Se reunen en rondas; Se reposan.......

1. Carreras.
2. Saltos.
3. Saltillos, carreras
4. Flex. del Tr. ad.
5. Elev. Brs. atrás.
6. Flex. Tr. atrás
7. Galope a la izq. y a la dra.
8. Sentados, piernas cruzadas.

*4. Marchas.*

Los niños regresan a sus casas.

Formación de una fila y marcha en la punta de los pies.

*5. Juegos.*

Llegan donde sus papás, felices de volverlos a ver!

Ronda lanzando las piernas ad.

*6. Derivativos.*

Se acuestan a dormir

Acostados facial o lateral.

## PARA LOS DEMAS GRADOS DE LA ESCUELA PRIMARIA

1. Cuatro contra uno.

Disposiciones. Un círculo de alumnos.

En el centro, cinco jugadores, uno de ellos «queda» los otros cuatro, los saltadores, cruzan los brazos atrás.

*Reglas.* 1°. Los cuatro saltadores saltan en un pié para hacer salir fuera del círculo, con ayuda del hombro, al que «queda»

2°—Este corre y huye de ellos para no abandonar el círculo.

3°—Si uno de los saltadores baja los brazos o pone el pié que está suspendido, en el suelo, es reemplazado por un jugador del círculo que toma el puesto de este último;

4°—Si los demás consiguen colocar al que «queda» fuera del círculo, ganan la partida.

2.—La Pelota y la Silla.

*Disposiciones.*—Algunas sillas suficientemente espaciadas entre sí, se colocan formando círculo en el salón de juego. Detrás de cada silla se coloca un jugador. Estos jugadores toman una actitud indicada por el maestro con anticipación; por ejemplo: una rodilla sobre la silla, parados detrás de la silla, manos nuca, hombros, etc. Un jugador dueño de una pelota se coloca en el medio de la rueda.

*Reglas.*—El jugador del centro envía la pelota a un condiscípulo. Si éste consigue tocar la pelota, todos sus compañeros cambian de puesto; la pelota es lanzada rápidamente por el jugador central a uno de los jugadores que no hubieren tomado aún la actitud impuesta. Aquel a quien la bola toque, reemplaza al jugador del centro. Si ninguno ha sido tocado por la pelota, el juego empieza de nuevo con el mismo jugador.

3.—El Lobo.

Disposiciones:—Dos filas de jugadores, «A» y «B». Los jugadores de cada fila se colocan a una distancia tal, que sea fácil pasar por entre ellos. El primero de la fila «A», es lobo, el primero de la fila «B» es cazador.

*Reglas.*—1°.—Al primer silbido del Maestro, el lobo corre, pasando si lo quiere por entre los jugadores, de izquierda a derecha de la fila, hasta llegar a la otra extremidad. Es perseguido por el cazador, quien partió al mismo tiempo que el lobo;

2°.—Si el lobo es cazado, pasa a ocupar el último lugar en su fila y el cazador elige otro lobo;

3°.—Si el cazador no ha podido cazar al lobo, el cazador ocupa de la misma manera el último lugar en su fila. El lobo en este caso escoge otro cazador;

4°.—En los dos casos precedentes, la elección no puede hacerse dos veces seguidas en la misma fila;

5°.—El cazador no tiene derecho a perseguir más de dos veces sucesivas, es decir, que si después de la segunda vez ha cazado al lobo, tiene derecho para escoger otro lobo, pero nombra otro cazador para perseguirlo.

*Nota.*—En este último caso, el cazador debe tener en cuenta la regla cuarta y ocupar el último puesto de su fila.

4.—Bandera o Prision.

*Disposiciones:*—Dos campos de jugadores dirigidos cada uno

por un capitán. Cada capitán reparte sus copartidarios en guardianes y corredores. Dos banderas colocadas en dos palos en las extremidades opuestas del juego y a cierta distancia de la pared. Cerca de cada bandera se traza una prisión.

*Reglas.* 1°.—Los corredores de ambos campos tienen por misión, a) correr hacia la bandera de los adversarios evitando que los guardianes enemigos los toquen; b) amenazar apoderarse de ella dando vueltas alrededor, y c) regresar después a la bandera de su campamento.

2°.—El corredor que consigue hacer ese trayecto sin ser hecho prisionero le hace ganar un punto a su campo;

3°.—El campo que hace mayor número de puntos gana;

4°.—Los guardianes pueden perseguir a los corredores de los campos opuestos hasta el momento en que éstos se protejan llegando a su bandera;

5°.—Mientras un corredor no haya llegado a ese punto de refugio, puede ser hecho prisionero por un guardián enemigo;

6°.—Todo corredor hecho prisionero por un guardián debe mantenerse en la prisión hasta que un corredor amigo lo liberte tocándolo;

7°.—Tanto el prisionero que sea puesto en libertad como el corredor que lo haya libertado no pueden tomar más parte en el juego hasta que no haya regresado a su propia bandera; y tampoco podrán ser hechos prisioneros por ningún guardián enemigo en el trayecto de la prisión enemiga hasta su bandera.

5.—Ha visto usted a mi amiga?

*Disposiciones:*—Las alumnas en círculo. Una de ellas fuera del círculo.

*Reglas.* La alumna fuera del círculo da vueltas en derredor de éste y tocando en la espalda de una de sus compañeras, le pregunta: «Has visto a mi amiga?»

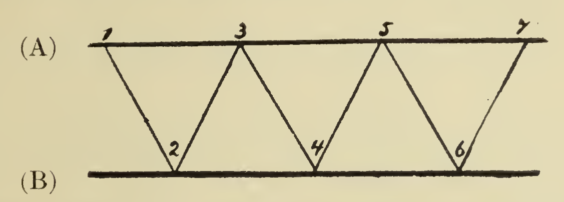
La alumna interrogada, pregunta a su vez: «Cómo es ella?» A lo que contesta la primera: «Es rubia o de pelo negro, blanca o trigueña, vestida de blanco o de rosado o de celeste, etc.»

La niña del círculo que se reconoce en el retrato hecho por su compañera, corre al rededor del círculo y trata de volver a su puesto sin ser tomada por la de fuera del círculo, que la ha perseguido. Si esta última no llega a coger a la primera, se dirige a otra y el juego empieza de nuevo.

Si consigue cogerla, ocupa en el círculo el puesto de la niña interrogada y ésta empieza el juego.

6.—La Pelota en Zigzag.

*Disposiciones:*—Dos campos con el mismo número de participantes. En cada campo los alumnos se colocan, alternando, sobre dos líneas paralelas, «A» y «B»:




El intervalo entre estas líneas aumenta según la habilidad de los jugadores.

Una bola para cada campo se entrega al jugador número 1 del mismo.

*Reglas.*—Al primer silbido del Maestro, los jugadores N° 1 envían la pelota a los N° 2, éstos a los N° 3 y así sucesivamente, de manera que la pelota circule en zig–zag.

El último jugador la lanza al penúltimo, etc., debiendo recorrer así la pelota el trayecto ya recorrido, pero en sentido inverso para regresar al jugador N° 1.

El campo cuenta un punto que el jugador N° 1 grita con toda claridad.

Sin interrupción, la pelota comienza nuevamente a ser lanzada en zig–zag. El campo que primero obtiene cinco puntos ha ganado.

El jugador que deja caer la pelota, no la vuelve a lanzar hasta que no haya vuelto otra vez a su puesto.

## V.

## CUARTA SERIE

### EJERCICIOS DERIVATIVOS Y RESPIRATORIOS

Un movimiento de intensidad moderada de una parte del cuerpo, ejecutado con cadencia lenta, es un derivativo para las otras partes en las cuales un ejercicio violento acaba de provocar un flujo sanguíneo extraordinario.

Las flexiones de las piernas pueden, pues, servir de derivativo

a los ejercicios de gran actividad que hubieran producido una congestión del lado de los órganos del pecho: los saltos y las carreras, por ejemplo.

Las marchas moderadas y sobre la punta de los piés, producen igualmente efectos favorables.

Los ejercicios derivativos de los miembros inferiores convienen siempre que hay acentuación pronunciada de la respiración y de la circulación cardíaca.

Ahora, si se les hace seguir de algunos movimientos respiratorios profundos, la calma renace pronto en el organismo sobre-excitado.

Las principales formas de ejercicios respiratorios son las separaciones, las elevaciones, sobre la punta de los piés, marchas lentas (2, 3, 4, T.), los fondos.

Es prudente no hacer respiraciones profundas cuando el pecho está fuertemente agitado.

## VI.

## PROCEDIMIENTO METODICO PARA EL ESTUDIO DE UN EJERCICIO.

El estudio de un ejercicio comprende:

- I Ejercicios preparatorios del ejercicio.
- II La enseñanza
- III Su repetición.

I Los ejercicios preparatorios pueden estudiarse en las lecciones anteriores o en la misma lección.

II a) Mostrar o hacer mostrar su ejecución.

- I Posición inicial.
- II Ejecución exacta y descompuesta con observaciones esenciales.
- III Posición final.

Indíquese las faltas mas frecuentes del ejercicio. Hágase ejecutar por los niños en la forma más simple.

- Pos. inicial
- partes del eje.
- Pos. final.

b) Verificación:

- I Indíquese durante el ejercicio las faltas generales.
  - Estimúlense los niños.
  - Camínese entre las filas para corregir las faltas individuales.
- II Si alguna falta esencial presiste, corríjase, a la visto de todos los niños, aquel en que la falta es más grave.

III
- a) Repetición del ejercicio en las lecciones que siguen (descompodiéndose).
- b) « acentuando las dificultades.

## VII.

### ABREVIATURAS USADAS EN LOS PLANES DE CLASES

| | | | |
|---|---|---|---|
| Br. | brazo. | Lat. | lateral. |
| Brs. | brazos. | Horiz. | horizontal. |
| Mns. | manos. | Flex. | flexión. |
| P. | pié. | Ext. | extensión. |
| Ps. | piés. | Rot. | rotación. |
| Pr. | pierna. | Circund. | circunducción. |
| Prs. | piernas. | Elev. | elevación. |
| Tr. | tronco. | Izq. | izquierda. |
| Atr. | atrás. | Dr. | derecha. |
| Ad. | adelante. | Arrod. | arrodillado. |
| Ab. | abajo. | Num. | numeración. |
| | | Pta. | punta. |

## VIII.

### PLANES DE LECCIONES

A. Grados inferiores.

En estos grados debemos darles a las clases de gimnasia, hasta donde sea posible, el carácter de los juegos y recreos con el objeto de no fatigar la atención de los niños.

I.—*Lecciones compuestas únicamente de juegos.*

*1er. Grado.*

A Ejs. preparatorios
- a) Ejs. de orden y de ritmo: marcha en serpentina
- b) « « las piernas: Imitación del «ciclista»
- c) « « los brazos: Juego »pájaros vuelan«
- d) « « tronco: imitación del «rajador de leña»

B Ejes. de efectos generales.
- a) marcha de equilibrio: «La pasada del río» marcha sobre una tabla figurada por dos líneas paralelas trazadas sobre el piso.
- b) carreros: Juego: «la caza está abierta»
- c) saltos: Imitación: «salto del sapo» (los niños se colocan en filas o en círculos.

C. Ejs. dirivativos o calmantes: Imitación del vuelo del «aeroplano» y de los pájaros.

*Segundo Grado.*

| | |
|---|---|
| A Ejs. preparatorios. | a) Ejs. de orden y ritmo: Marcha en círculos concentricos.<br>b) Ejs. de las piernas: Paso de gigante.<br>c) « « los brazos: Tirarse la pelota.<br>d) « « la cabeza: Mi muñeca dice «si» mi muñeca dice «no»- |
| B Ejercicios de efectos generales. | a) extensión dorsal: tirar la pelota al compañero por detrás haciéndola pasar sobre la oabeza.<br>b) Suspensión: Imitación del murciélago colgado (espalderas, escaleras).<br>c) Ejs. abdominales: Imitación de las cargadoras de los muelles.<br>d) Equilibrio: Con un pié cogido, correr detrás del compañero.<br>e) Carreras: Juego «el gato y la campana».<br>f) Saltos en círculos. |
| C Ejercicios derivativos y calmantes: | Fila de a dos.<br>Marcha acompasada en la punta de los piés, manos cogidas y alzadas a la altura de los hombros.<br>Reverencia. |

II.—*Lecciones compuesta de ejercicios.*

N°.—1

A. Ejercicios de orden y de ritmo. Marcha por 2, 4.

| | |
|---|---|
| Ejs. de las piernas. | Pts. juntos, separados en 2 f. |
| « « los Brs.. | Elv. horizontal Brs. lat. |
| « « la cabeza. | Fl. atrás, adelante: |
| « « las piernas. | Fl. simultánea. |

| | |
|---|---|
| B. Extensión dorsal. | Lanzar los Brs. verticalmente y ext, dorsal. |
| Suspensión. | En las espalderas, suspensión facial. |
| Equilibrio. | Marcha en la punta de los piés. |
| Marchas. | Marcha lenta con ext. lat. Brs. |
| Juegos. | Paso de trote lento. |

C. Marcha lenta.

Respiraciones profundas.

Nº.—2

| | |
|---|---|
| A. Ejercicios de orden. | Marcha ordinaria. Numeración por 2. |
| Ejs. de las piernas. | Ms. formando cadena, fl, alt. de piernas ad. |
| « « los Brs. | Ms. hombros. ext. Brs. ad. |
| « « la cabeza. | Ms. cintura, rot. de la cabeza. |
| « del Tr. | Ms. cintura, fl. lat. Tr. |
| « de las piernas. | Colocación alt. del pié ad. y atrás. |
| B. Extensión dorsal. | Ms. cintura, estación separada; elv. en pta. piés. |
| Suspensión. | En las espalderas, suspensión dorsal. |
| Equilibrio. | Marcha en pta. piés. |
| Ejs. del tronco. | |
| (músculos dorsales, | Elev. vert. de los Brs. |
| abdominales y late- | Flex. Tr. ad. |
| rales) | « « a la derecha y a la izquierda. |
| Carrera. | Carrera en la punta de los piés, ms. cintura. |
| Saltos. | En el puesto y en alto. |
| C. Ejs calmantes. | Elev. Brs. lat. avanzando (1 elev. por paso) |

B. Grados medios y superiores.

Nº.—1

A.—Ejercicios Preparatorios

| | |
|---|---|
| Ejercicios de orden | 1 fila.... Pos. fund. numeración por 4<br>4 filas |
| Piernas | Piés juntos, separados<br>Ms. cintura. En la pta. de las piés<br>¼ de vuelta saltando<br>Ms. hombros. Media fl. de piernas.<br>« cintura. Fl. sim. de las rodillas. |

B.—Ejercicios capitales y sinteticos

| | |
|---|---|
| Tronco:<br>Equilibrio: | Ms. cintura Fl. Tr. ad. y atrás<br>« « lanzamiento simultáneo de las piernas ad. |
| Carrera | En el puesto |

C.—Ejercicios Especiales

Ext. lat. Lucha de tracción con una mano

Ext. dors. Arrodillado. Ms. apoyo en el suelo lanzamiento, alt. br. arriba.

Derivativo. Ms. cintura, en la pta. de los piés. Fl. de las piernas.

Ext. abd. En 4 piés, ext. de las piernas.

### D.—Ejercicios generales y de aplicacion

Saltos: 1. preparación al salto. Piernas flex. ext de las piernas.
2. Saltos piernas en fl. Salto en alto con lanzamiento Brs. lat.

Juego: «La pelota en sig-zag».

### E.—Ejercicios calmantes y respiratorios

Ms. cintura, elevación en la punta de los piés.
Marcha lenta. Ejercicios respiratorios.

Nº.—2

I 2 filas. numeración por 2.
II Ms. hombros flex. alt. piernas atrás.
III « « ext. brs. lat. y arriba.
IV Ms. cintura fl. tr. a la dr. a la izq. y atrás.
V « hombros, piés juntos. Rot. tr.
VI « cintura, estación avanzada. Elev. en la punta de los piés.
VII Elev. vert. de los brs.
VIII Ms. cintura, estación avanzada. Fl. simultánea de las piernas.
IX En la espaldera. Fl. piernas atrás.
X Marcha ordinaria sobre el banco sueco. Br. lat.
XI Arrodillado ms. cintura. Fl. tr. atrás.
XII Juego «bandera corrida».
XIII Ms. hombros rot. tr.
XIV Saltos de soga.
XV Rot. brs. respiración.

Nº.—3

I Marcha ordinaria en triángulo, en cruz.
II Manos formando cadena. Fl. y ext. alt. Piernas atrás.
III Ms. hombros, br. der. (iz.) arriba Br. izq. (der.) lat.
IV « cintura, fl. lat. Tr.

V « hombros, rot. Tr.
VI Estación avanzada. Elv. en la pta. de los piés y fl. simultánea de las piernas (6 t.)
VII Ejercicios con las varas. Elv. horiz. sobre la cabeza.
VIII Ms. hombros. Piés lat. con ext. lat. de los Brs.
IX Suspensión en las espalderas. Fl. alt. piernas ad.
X Marcha ad. atrás sobre el banco.
XI Pasar la vara detrás del cuerpo (4 t.)
XII Brs. arriba. Piés lat. ext. del tr. atrás.
XIII Juego: «La pelota y la silla».
XIV Brs. ext. lat. rot. tr.
XV Saltos a la soga.
XVI Elev. lat. lenta de los Brs. Respiración.

Número 4.—*Lección para una escuela que no tiene instrumentos.*

I Ejercicios preparatorios

1 fila num. por 3 Nos 2, dos pasos ad. 3, dos pasos atrás.
Todos: 3 pasos ad. vuelta 3 pasos atrás, vuelta.

| | |
|---|---|
| Piernas | Ms. cintura. Elv. en la pta. de los piés y fl. de las piernas (4 t.) |
| Brazos | Fl. Brs. en dirección divergente |
| Tranco | Manos nuca, Piés juntos. Fl. lat. Tr. |
| Cabeza | Rot. Tr. a la derecha y a la izq. |

II Ejercicios capitales

| | |
|---|---|
| Brazos y piernas. | Piés juntos. Circund. Brs. de ad. hacia atrás con fl. piernas. |
| Ext. dorsal. | Piés separados Fl. tr. ad. y ext. Crs. lat. |
| Supensión | Primer grupo: Ms. en los hombros de la compañera formando cadena. Segundo grupo: suspensión facial obl. piernas ad. |
| Equilibrio | Fondo derecho. Levantar pierna izq. atrás Brs. lat. |
| Carrera | Galope. |
| Derivativo | Elv. Brs. ad. y bajarlos lat. (3 t). |

III Ejercicios especiales

| | |
|---|---|
| Músculos dorsales. | Contra la pared: fl. Tr. atrás Brs. arriba elev. en la pta. de los piés. |
| Músculos abdominales. | Ms. nuca. Fl. y ext. alt. de las piernas ad. |

Músculos laterales. Estación separada, brs, arriba rot. T la derecha y a la izq.

IV EJERCICIOS GENERALES

Saltos. Saltos sucesivos (distancias indicadas en el suelo.)
Juego.

V EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Marcha con elev. lat. Brs.

NÚMERO 5.

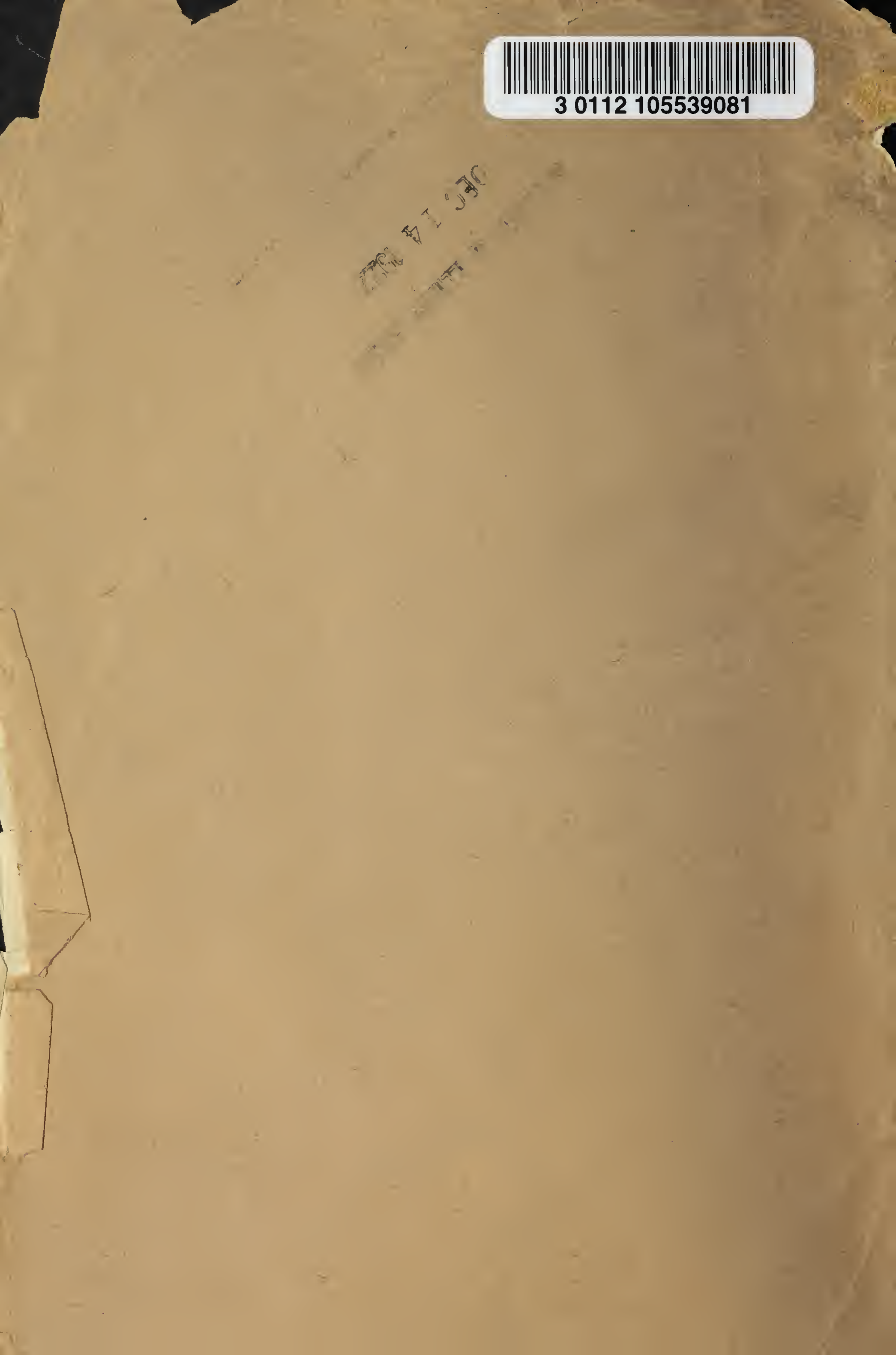
A.—2 filas. Numeración por 2 o 3. Formación de 4 o 6 fila
Ms. hombros . Ext. Brs. lat. y fl. piernas.
Rot. tr.
Ms. Cintura fl. tr. atrás.
« hombros Estación separada fl. Tr. ad.
« « Piés juntos rot. Tr.

B.—*Marchas.* Ms. formando cadena (marcha con elv. alt. de la rodilla izq. y derecha.)
*Suspensión*—1ª fila, manos cadena hombros, 2ª fila, suspensión atrás. (talones colocados ad.)
*Equilibrio*—Ms cintura. rot. levantada fl. pié.
*Extensión dorsal.* 1 Brs. arriba ext. dorsal.
2 Ms. cintura fl. tr. ad.
3 « « « profunda de piernas.

C.—*Marcha.* Marcha atrás. Marcha ad. en pta. piés.
*Carrera*
*Músculos lat.* Pies juntos. Ms. nuca rot. Tr.
« *abd.* Acostado dorsal. Brs. arriba Fl. Tr. ad.
*Saltos* { Saltos laterales.
Saltos en alto en el puesto lanzando brs. arriba.

D. { Elev. Brs. abajo lat.
Marcha con canto. Respiración.

FIN


3 0112 105539081